CENTRO SIVANANDA YOGA

EL NUEVO LIBRO DEL YOGA

Una práctica guía ilustrada con fotografías y dibujos paso a paso



BEST-SELLER MUNDIAL

integral

THE SIVANANDA COMPANION TO
YOGA

Foreword by Swami Vishnu Devananda

Written by Lucy Lidell
with Narayani and Giris Rabinovitch
Photography by Fausto Dorelli

A GAIA ORIGINAL

A Fireside Book
Published by Simon & Schuster Inc.
New York London Toronto Sydney Tokyo

A GAIA ORIGINAL

Written by Lucy Lidell
with Narayani and Giris Rabinovitch
Photography by Fausto Dorelli

from an idea by
Lucy Lidell

Direction Joss Pearson
Patrick Nugent

Editorial Roslin Mair

Design Tony Spalding
Chris Meehan
David Whelan
Sheilagh Noble

A Fireside Book
Published by Simon & Schuster Inc.
Simon & Schuster Building, Rockefeller Center,
1230 Avenue of the Americas, New York, New York 10020
FIRESIDE and colophon are registered trademarks of Simon and Schuster, Inc.

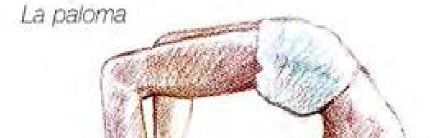
Printed in Spain by Artes Graficas Toledo, S A

19 18 17 16 15 14 13 12 11 10

Library of Congress Cataloging in Publication Data
Main entry under title:
The Sivananda companion to yoga.
Includes index.
1. Yoga, Hatha.
RA781.7.S584 1983 613.7'046 83-9398
ISBN 0-671-47088-4

Sumario





Introducción al yoga

Cualquiera puede practicar el yoga. No se necesita ropa ni equipo especial: basta con disponer de un pequeño espacio y con sentir un intenso deseo de llevar una vida más sana y más satisfactoria. Las posturas –o *asanas*– del yoga ejercitan todas las partes del cuerpo, estirando o tonificando músculos y articulaciones, la columna vertebral y toda la estructura ósea, y operando asimismo sobre los órganos internos, glándulas y nervios, a los que mantiene en un excelente estado de salud. Al liberar la tensión mental y física, las *asanas* liberan nuestro caudal de energía. Los ejercicios de respiración yóguica, conocidos como *pranayama*, revitalizan el cuerpo y ayudan a controlar la mente, haciéndole sentir calmado y renovado; la práctica del pensamiento positivo y de la meditación incrementa la claridad y el poder mental y la intensidad de la concentración.

El yoga es una ciencia holística de la vida, que se originó en la India hace muchos miles de años. Es el sistema de desarrollo y evolución personal más antiguo del mundo, y abarca el cuerpo, la mente y el espíritu. Los antiguos yoguis tenían una comprensión profunda de la naturaleza esencial del hombre, y de sus necesidades para vivir en armonía consigo mismo y con el medio ambiente. Concibieron el cuerpo físico como un vehículo, en el cual la mente es el conductor, el alma, la verdadera identidad del hombre, y la acción, las emociones y la inteligencia, las tres fuerzas que movilizan el cuerpo-vehículo. Para que haya una evolución integrada, estas tres fuerzas deben estar en equilibrio. Aquellos primeros maestros, teniendo en cuenta la relación recíproca entre le cuerpo y la mente, dieron forma a un método especialísimo para mantener dicho equilibrio, un método que combina todos los movimientos necesarios para asegurar la salud física con las técnicas de respiración y de meditación que han de garantizarnos la paz mental.

El yoga en su vida

Es mucha la gente que comienza a interesarse por el yoga como una manera de mantener un cuerpo flexible y en forma, grato a la vista y que le haga sentirse segura de sí misma. Otros se acercan a esta disciplina en busca de ayuda o alivio para dolencias, como la tensión o el dolor de espalda. Hay quienes vienen impulsados simplemente por la sensación de que no están obteniendo suficiente de la vida. Sea cual sea la razón que nos hace acercarnos a él, el yoga puede ser para nosotros un instrumento, una herramienta para conseguir no solamente aquello que andamos buscando, sino más. Para entender qué es el yoga, es necesario experimentarlo personalmente. A primera vista, no parece más que una serie de posturas extrañas, que mantienen el cuerpo esbelto y flexible. Pero aquel que siga practicándolo con constancia se dará cuenta de que su manera de encarar la vida ha cambiado, pues mediante la persistencia en la tonificación y la relajación del cuerpo, la mente comenzará a sentir un estado de paz interior que es su verdadera naturaleza. En esto radica la esencia del yoga: realización y comprensión de nosotros mismos que consciente o inconscientemente todos buscamos y hacia la cual evolucionamos gradualmente.



Si podemos llegar a controlar la mente y los pensamientos, no habrá límites para nuestra capacidad de logro, puesto que son nuestras propias ilusiones y prejuicios los que nos inmovilizan y nos impiden una total realización de nosotros mismos.

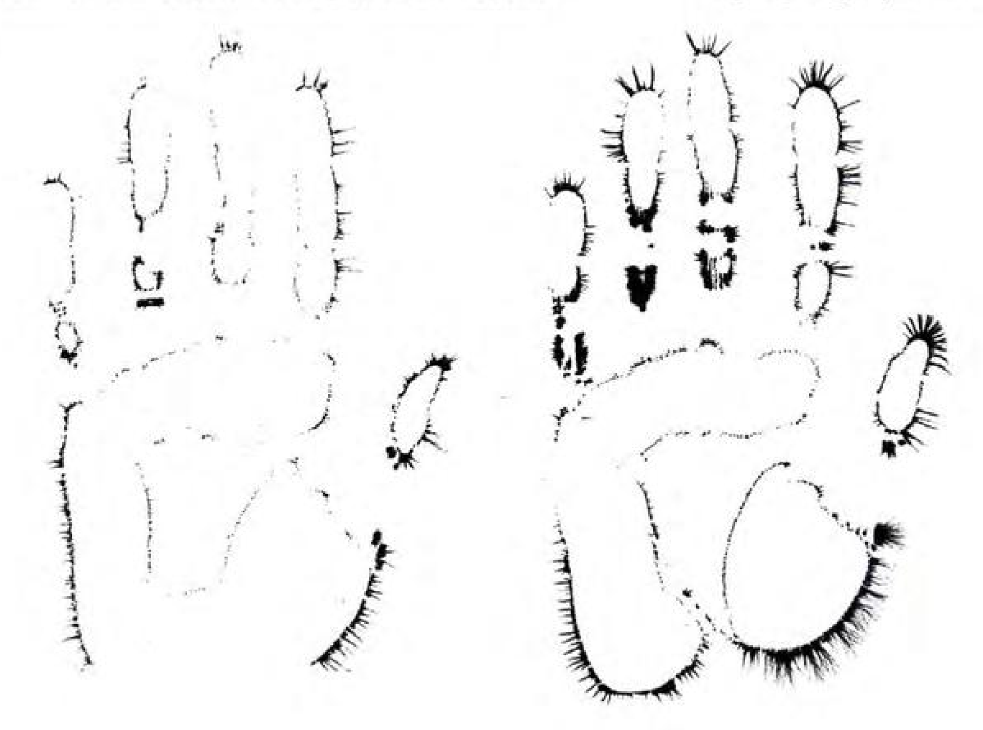
La fisiología del yoga

Del mismo modo que esperamos que nuestro coche se desgaste con el tiempo, nos resignamos a que nuestro cuerpo pierda eficacia. Jamás nos preguntamos si es en verdad inevitable, ni podemos, como parece que les sucede a los animales, seguir funcionando bien la mayor parte de nuestra vida. De hecho, el envejecimiento es, en buena parte, un proceso artificial, causado principalmente por la autointoxicación o el autoenvenenamiento. Si mantenemos todo nuestro cuerpo limpio y bien lubricado, podremos reducir de forma significativa el proceso catabólico del deterioro celular.

En los últimos años, la investigación médica ha prestado más atención a los efectos del yoga. Por ejemplo, hay estudios que han demostrado que la relajación en la postura llamada «del cadáver» reduce eficazmente la hipertensión, y que la práctica regular de las *asanas* y del pranayama puede aliviar dolencias tan diversas como la artritis, la arteriosclerosis, la fatiga crónica, el asma, las venas varicosas y las afecciones cardíacas. En pruebas de laboratorio se ha confirmado también la capacidad de los yoguis de controlar conscientemente funciones autónomas o involuntarias, tales como la temperatura, el latido cardíaco y la presión sanguínea. Un estudio de los efectos de seis meses de prácticas del *hatha yoga* demostró los siguientes efectos: un incremento significativo de la capacidad pulmonar y de la respiración; reducción del peso corporal y del cinturón adiposo;

Impresiones de energía

El efecto vigorizador de las asanas *o posturas yóguicas se revela claramente en la fotografía Kirlian que presentamos. La impresión de la izquierda se hizo antes de una sesión de 15 minutos de* asanas. *Cuando se volvió a fotografiar la mano del mismo sujeto después de la sesión, apareció un aura mucho más intensa y completa. Lo interesante es que una sesión de quince minutos de gimnasia con el mismo sujeto no produjo ningún efecto en el aura.*



aumento de la capacidad de resistencia al estrés y disminución de los niveles de colesterol y azúcar en la sangre; el resultado de todo ello es un efecto estabilizador y restaurador de los sistemas naturales del cuerpo. Hoy ya no puede haber duda alguna sobre la eficacia del yoga como medicina, tanto preventiva como curativa.



Krishna

La historia del yoga

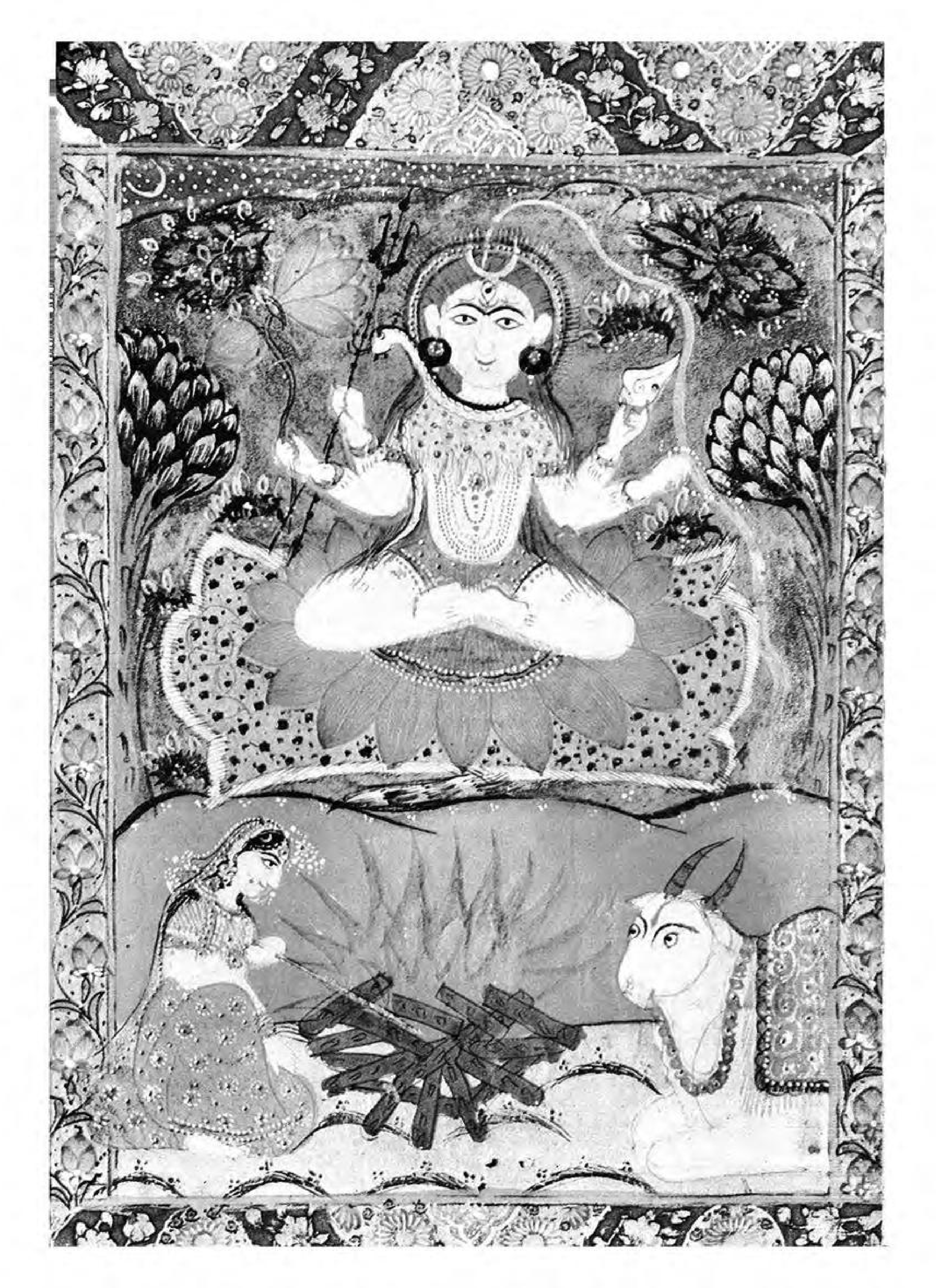
Los orígenes del yoga se desvanecen en las brumas del tiempo. Es considerado como una ciencia divina de la vida, que fue revelada a los sabios iluminados durante la meditación. La prueba arqueológica más antigua de su existencia se encuentra en varios sellos de piedra que muestran figuras en posturas yóguicas, halladas en el valle del Indo; se calcula que datan aproximadamente del año 3000 a. de C. La primera mención del yoga está en la vasta colección de escrituras que constituye los *Vedas*, de los cuales una parte se remonta por lo menos al año 2500 a. de C., aunque el pilar de las enseñanzas yóguicas y de la filosofía conocida como **vedanta** se encuentra en los *Upanishads*, que forman la última parte de los *Vedas*. En la filosofía vedanta prima la idea de una realidad o conciencia absoluta, que se conoce como *Brahman*, y que subyace en el universo entero.

Hacia el siglo VI a. de C. aparecieron dos grandes poemas épicos: el *Ramayana*, de Valmiki, y el *Mahabharata*, de Vyasa, que contiene el *Bhagavad Gita*, quizá la escritura yóguica mejor conocida. En el *Gita*, Dios o Brahman, en su encarnación como Krishna, instruye al guerrero Arjuna en el yoga, y específicamente en la forma de alcanzar la liberación mediante el cumplimiento de los deberes de la vida. La espina dorsal del *raja yoga* está constituida por los *Yoga Sutras* de Patanjali (p. 19), textos probablemente escritos en el siglo III a. de C.



Yogui en meditación

Son numerosas las tallas y pinturas que dan fe de la antigüedad de las prácticas yóguicas. Esta estatuilla medieval de piedra muestra a un yogui en la postura del loto.



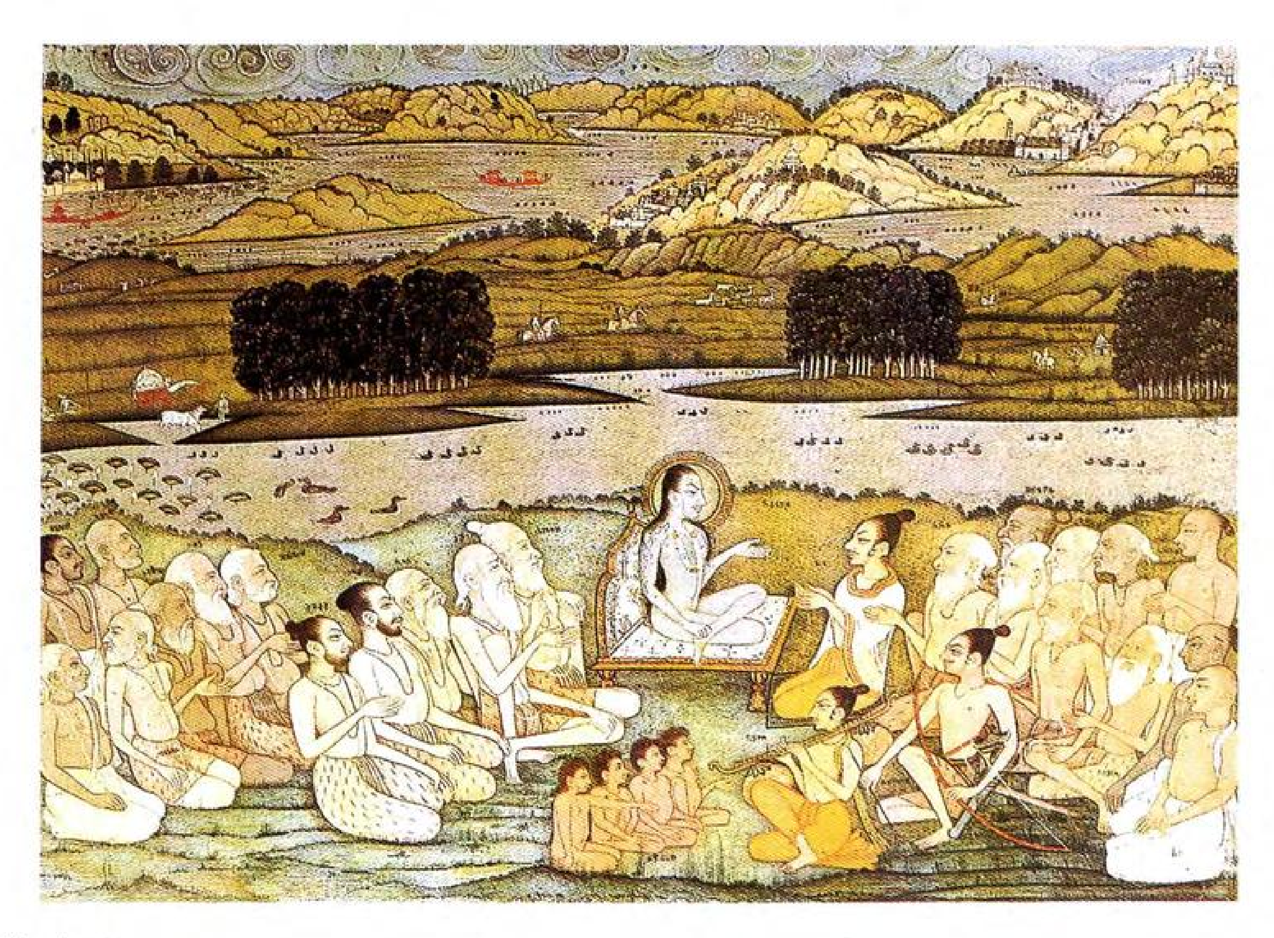
El texto clásico sobre el *hatha yoga* es el *Hatha Yoga Pradipka*, que describe las diversas *asanas* y ejercicios respiratorios que constituyen la base de la moderna práctica del yoga.

«El arco es el OM sagrado y la flecha nuestra propia alma. Brahman es el blanco de la flecha, el objeto del alma. Así como una flecha se une con su blanco, que el alma vigilante se una con él.»
Mundaka Upanishad

El significado del yoga

La meta fundamental de todos los aspectos de la práctica del yoga es reunir el Sí Mismo individual (*jiva*) con la conciencia absoluta o pura (*Brahman*).

De hecho, la palabra *yoga* significa literalmente «unión». La unión con esta realidad inmutable libera el espíritu de todo sentimiento de separación, emancipándolo de la ilusión del tiempo, del espacio y de la causalidad. Lo único que nos impide realizar nuestra verdadera naturaleza es nuestra propia ignorancia, nuestra incapacidad para distinguir entre lo que es real y lo que no lo es.

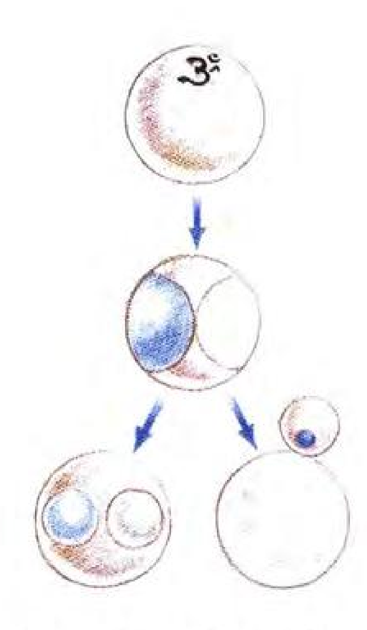


Tradicionalmente, se considera que el dios Shiva es el fundador originario del yoga.

Los gobernantes temporales de la India han buscado siempre la sabiduría espiritual de los yoguis.

Pero incluso en esta ignorancia, es frecuente que el espíritu humano perciba que algo falta en su vida: algo que no pueden satisfacer ni el logro de una meta ni el cumplimiento de un deseo. En la vida de cada individuo, la búsqueda incesante de amor, de éxito, de cambios y de felicidad es prueba de esa percepción fundamental de una realidad que sentimos pero que no podemos alcanzar.

Según la enseñanza del yoga, la realidad es por definición inmutable e inmóvil; por ende, el mundo, el universo manifiesto, que se encuentra en un estado de flujo perpetuo, es ilusión, es *Maya*. Esta idea se simboliza con la imagen de Shiva, el Señor de la Danza, al que se representa con un pie en el aire: cuando lo apoye, el universo, tal como lo conocemos, dejará de existir. El universo manifiesto no es más que algo superpuesto sobre lo real, algo proyectado sobre la pantalla de la realidad de manera muy semejante a como, en el cine, se proyecta una película en la pantalla. Así como, caminando en la oscuridad, podemos confundir un trozo de cuerda con una serpiente, de igual forma, sin luz, confundimos lo irreal con lo real: superponemos o proyectamos nuestras ilusiones sobre el mundo real.



Las tres etapas de la evolución
En el diagrama superior, «yo» representa la unidad, y «esto», la materia. Antes de la evolución, todo es uno, el prana *se halla en estado potencial. En la etapa intermedia, el* prana *se activa y da origen a la materia, percibida todavía como parte de la unidad. En la etapa final del universo manifiesto, hay dos pasos: primero, se percibe la materia separada de la unidad (izquierda); segundo, tanto la mente como la materia se perciben separadas de la unidad (derecha).*

La naturaleza ilusoria de la realidad temporal se refleja en la búsqueda de la partícula final e indivisible de la materia en la cual está empeñada la ciencia moderna. Esto ha llevado a la comprensión de que materia y energía son intercambiables, de que la apariencia de solidez que percibimos en la materia es algo creado por el movimiento o la vibración: cuando un ventilador está en movimiento, lo vemos como un círculo completo. La mayor parte de lo que percibimos como sólido es, en realidad, espacio vacío; si pudiéramos «eliminar» todo el espacio de los átomos de nuestro cuerpo y conservar solamente lo que «no es espacio», no podríamos alcanzar a ver lo que quedaría.

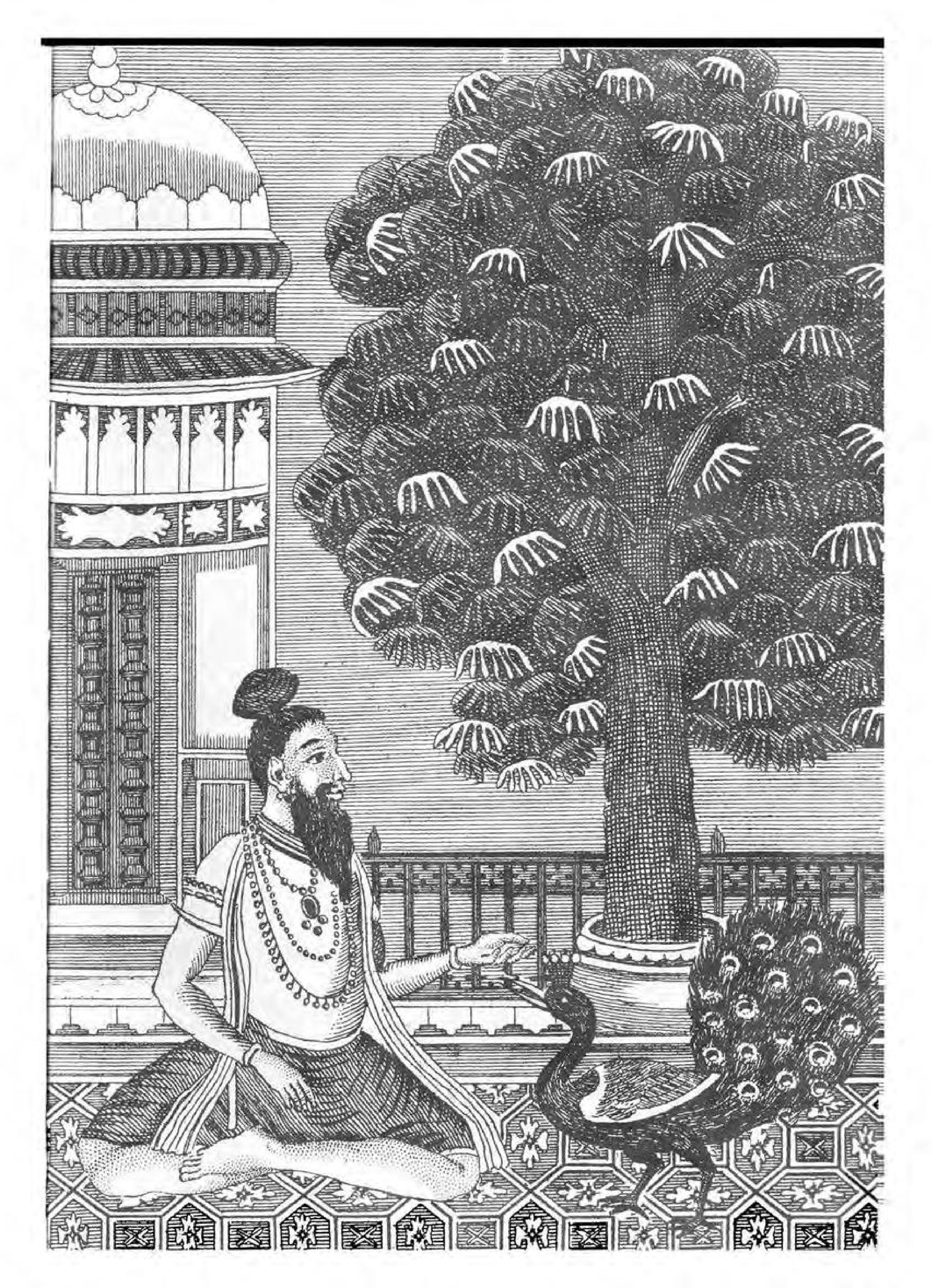
La creación de Maya

En la filosofía yóguica no había originariamente más que el Sí Mismo: energía indiferenciada, infinita, inmutable y sin forma. El proceso de diferenciación que ha conducido al universo manifiesto, al mundo físico que conocemos, se describe de varias maneras diferentes. Primero estuvo el Espíritu, o *Purusha*; después sobrevino un gran estallido (la teoría del Big Bang, la «gran explosión»), causante de la evolución del universo objetivo, que es *Prakriti*, el mundo manifiesto que percibimos. Una vez que emergió *Prakriti*, se diferenciaron las tres cualidades conocidas como *gunas* (p. 78), que en el *Purusha* habían estado en equilibrio. El mismo proceso se describe a veces como la diferenciación del «yo» y el «esto», del sujeto y el objeto, y, mitológicamente, como Shakti, que emerge de Shiva; en el ascenso de la *kundalini* (p. 68), cuando se alcanza el estado de supraconciencia, los dos principios se reúnen y ya no hay más ilusión.

El karma y la reencarnación

Para un joven yogui, cuerpo y mente son parte del mundo ilusorio de la materia, que tiene un período de vida limitado, pero el espíritu es eterno y, cuando un cuerpo se desgasta, pasa a otro. Como dice la *Bhagavad Gita*, «Así como un hombre

El yogui y el pavo real
Este grabado del siglo XVIII representa un yogui que, como forma de devoción, da de comer a un pavo real; en la mitología hindú, el pavo real representa a Krishna.



se despoja de la ropa gastada para vestir prendas nuevas, también el Sí Mismo encarnado se despoja de los cuerpos usados para entrar en otros nuevos».

Mediante el ciclo de las reencarnaciones vamos acercándonos a la reunión con el Sí Mismo interior, a medida que el velo de la ignorancia se hace más tenue. La ley del *karma* (de la causa y el efecto, de la acción y la reacción) es una idea central en el pensamiento yóguico. Toda acción y todo pensamiento dan su fruto, ya sea en esta vida o en vidas futuras. Cosechamos lo que sembramos, y con lo que hacemos y pensamos en el presente vamos modelando nuestro futuro.

Las sendas del yoga

En el yoga hay cuatro sendas principales: la del *karma yoga*, la del *bhakti yoga*, la del *jnana yoga* y la del *raja yoga*. Cada una de ellas se acomoda a diferentes

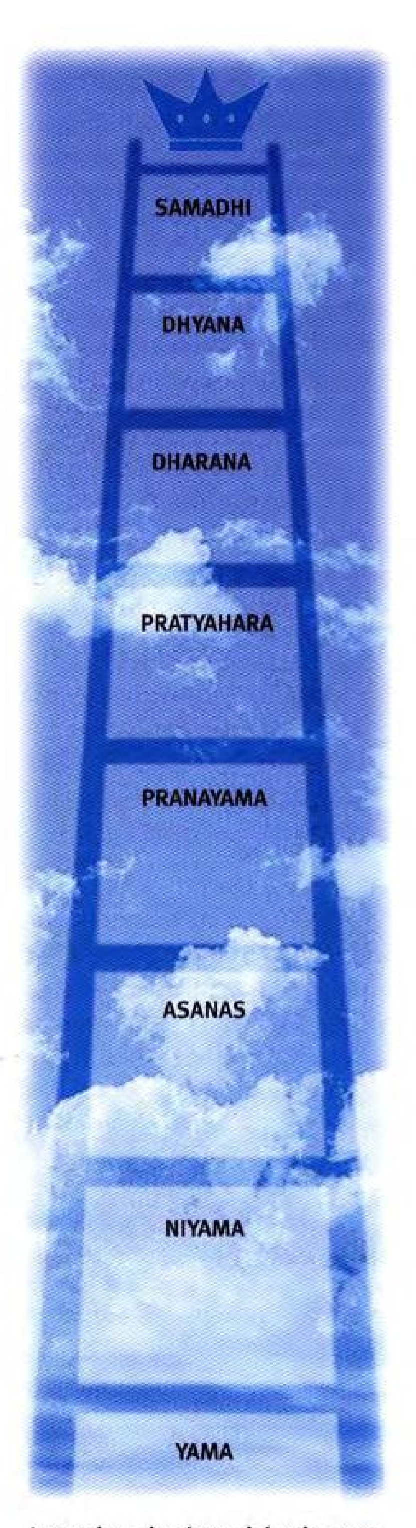


La rueda de la vida y de la muerte
La rueda simboliza el ciclo de la existencia: el ciclo perpetuo de nacimiento, muerte y renacimiento, del cual el hombre se libera cuando alcanza la plena realización del Sí Mismo.

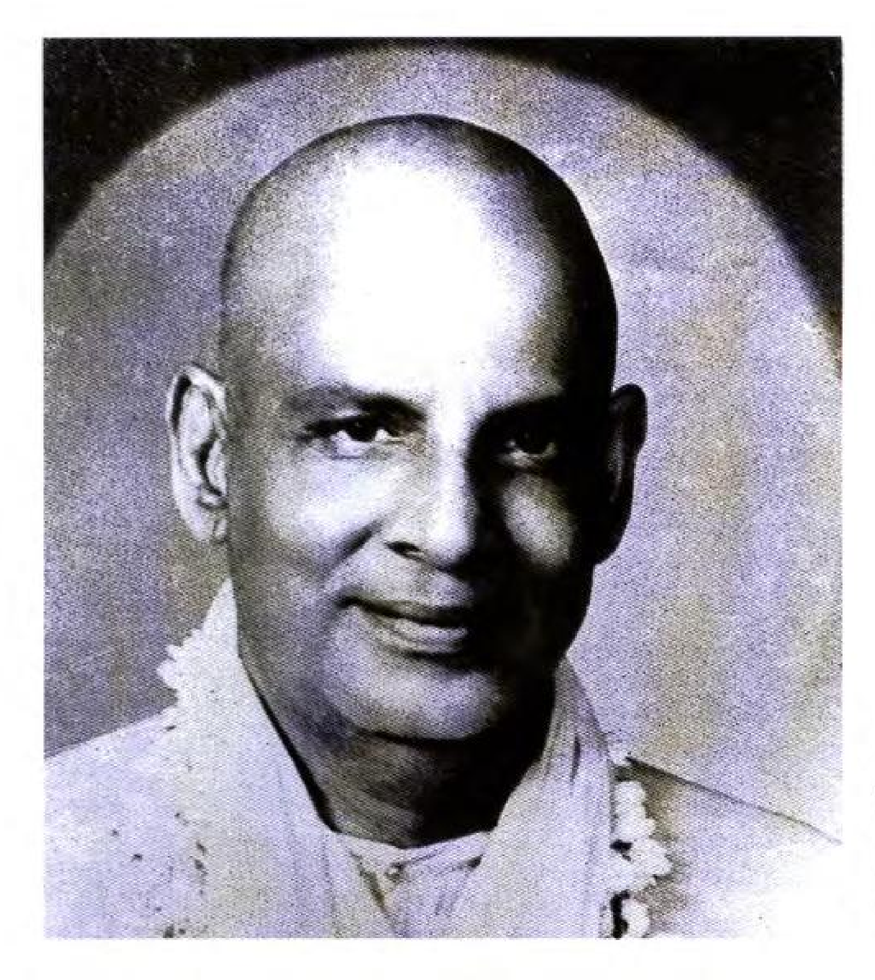
temperamentos o maneras de encarar la vida. Todas conducen, en última instancia, al mismo destino: a la unión con Brahman o Dios, y es necesario integrar las lecciones de cada una de ellas si se ha de alcanzar la auténtica sabiduría. El *karma yoga* (el yoga de la acción) es la senda escogida, principalmente, por las gentes de naturaleza extravertida. El *karma yoga* purifica el corazón enseñándonos a actuar desinteresadamente, sin pensar en logros ni recompensas. Al desapegarse de los frutos de la acción y ofrecérselos a Dios, el hombre aprende la sublimación del ego. Para lograrlo, es una ayuda mantener la mente centrada con la repetición de un *mantra* (p. 97), mientras uno se entrega a cualquier actividad. El *bhakti yoga* es el camino de la devoción, que atrae especialmente a las personas de naturaleza emotiva. El yogui *bhakti* está motivado principalmente por la fuerza del amor, y ve a Dios como la encarnación del amor. Mediante la plegaria, la adoración y el ritual, se entrega a Dios, canalizando y transmutando sus emociones en un amor o una devoción incondicionales. Parte fundamental del *bhakti yoga* es salmodiar las alabanzas del Señor. El *jnana yoga* (el yoga del conocimiento o de la sabiduría) es la más difícil de las sendas y exige al intelecto y a la voluntad un esfuerzo tremendo. A partir de la filosofía del vedanta, el yogui *jnana* usa la mente para indagar en la naturaleza de ésta. Del mismo modo que diferenciamos el espacio interior del espacio exterior de una copa, así nos vemos a nosotros mismos en relación con Dios. El *jnana yoga* lleva a experimentar directamente la unidad con Dios, rompiendo la copa, disolviendo los velos de la ignorancia. Antes de practicar el *jnana yoga*, es necesario que el aspirante haya integrado las lecciones de las otras sendas yóguicas, porque, sin desinterés y sin amor de Dios, sin fuerza de cuerpo y alma, la búsqueda de la autorrealización puede convertirse en una mera especulación ociosa. El *raja yoga* (la senda que nos ocupa principalmente en este libro) es la ciencia del control físico y mental. Llamado con frecuencia «la vía regia», el *raja yoga* ofrece un método global para controlar los procesos del pensamiento, convirtiendo nuestra energía mental y física en energía espiritual.

Los ocho miembros del raja yoga

Compilados por el sabio Patanjali en los *Yoga Sutras*, los ocho miembros forman una serie progresiva de pasos o disciplinas que, purificando la mente y el cuerpo, conducen al yogui a la iluminación: *yama*, *niyama*, *asanas*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* y *samadhi*. Los *yamas*, o restricciones, se dividen en cinco mandamientos morales, que apuntan a la destrucción de la naturaleza inferior y que son: no violencia; veracidad en la palabra, el pensamiento y la acción; no robar; moderación en todas las cosas y no posesividad. Los *niyamas*, u observancias, se dividen también en cinco. Fomentan las cualidades positivas y son: la pureza; el contentamiento; la austeridad; el estudio de los textos sagrados, y vivir manteniendo constantemente la conciencia de la Presencia Divina. Las *asanas* son las posturas, y el *pranayama* es la regulación de la respiración. *Pratyahara* significa dirigir los sentidos hacia dentro para aquietar la mente, en preparación para *dharana*, o concentración, que a su vez conduce a *dhyana*, o meditación, que culmina en el *samadhi* o supraconciencia.



Los ocho miembros del *raja yoga*



Swami Sivananda
Nacido en 1887, Swami Sivananda fue un gran yogui y un sabio que consagró su vida al servicio de la humanidad y al estudio del vedanta. *Su prescripción para la vida espiritual se resume en seis sencillas consignas: «Sirve. Ama. Da. Purifica. Medita. Realiza.»*

El yoga en el mundo moderno

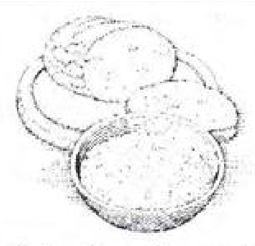
El yoga es una ciencia viviente, que ha evolucionado a lo largo de miles de años, y sigue haciéndolo de acuerdo con las necesidades de la humanidad.

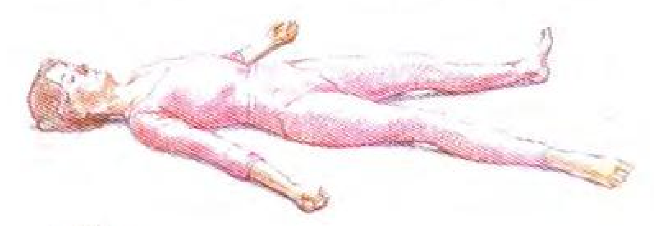
Una de las figuras más importantes de su evolución reciente ha sido la de Swami Sivananda. Este gran maestro hindú se formó y ejerció como médico antes de renunciar al mundo para encaminarse por la senda espiritual. Hombre de una energía y una fuerza prodigiosas, publicó más de trescientos libros, folletos y periódicos que respaldaban, con la autoridad de su formación médica, las enseñanzas del yoga, a la vez que explicaban, en términos simples y directos, los más complejos temas filosóficos. Además de haber establecido un *ashram* y una academia de yoga, en 1935 Swami Sivananda fundó la Divine Life Society (Sociedad de la Vida Divina), dedicada a los ideales de verdad, pureza, no violencia y autorrealización. En su *ashram* de Rishikesh formó a muchos discípulos excepcionales en el yoga y en el vedanta, entre ellos a Swami Vishnu-devananda, a quien envió a difundir la práctica del yoga en Occidente.

Swami Vishnu-devananda llegó en 1957 a San Francisco y pasó varios años viajando por Estados Unidos, dando conferencias y haciendo demostración

Los cinco principios

La relajación adecuada *libera la tensión de los músculos y aporta al organismo una sensación de reposo tan reparadora como una noche de sueño profundo. La relajación repercute en todas tus actividades y te enseña a conservar la energía y a desprenderte de preocupaciones o temores.*





La dieta adecuada *es nutritiva y equilibrada, y a base de alimentos naturales. Mantiene el cuerpo ligero y flexible y sosiega la mente, a la vez que confiere una gran resistencia a la enfermedad.*



El ejercicio adecuado *lo proporcionan las posturas yóguicas, o* asanas, *que actúan sistemáticamente sobre todas las partes del cuerpo, estirando y tonificando músculos y ligamentos, manteniendo flexibles la columna y las articulaciones, y mejorando la circulación.*

El pensamiento positivo y la meditación *ayudan a hacer desaparecer los pensamientos negativos y a silenciar la mente, hasta trascender, en última instancia, todos los pensamientos.*

La respiración adecuada *es una respiración plena y rítmica en la cual, para incrementar el aporte de oxígeno, se usa la totalidad de los pulmones. Los ejercicios de respiración yóguica, o* pranayama, *enseñan a recargar el cuerpo y a controlar el estado mental, regulando la circulación del* prana, *es decir, de la fuerza vital.*

de las *asanas*, antes de establecer una red internacional de centros y *ashrams* de yoga Sivananda Vedanta. Además de ser uno de los principales exponentes mundiales del *raja* y del *hatha yoga*, Swami Vishnu-devananda se dedicó también activamente a la causa de la paz y de la fraternidad universal; en una de sus misiones de paz, en 1971, pilotando un pequeño avión, sobrevoló los puntos conflictivos del planeta (Belfast, el canal de Suez y Lahore, en Pakistán occidental) «bombardeándolos» con folletos que clamaban el fin de la violencia. Maestro de gran dinamismo personal, Swami Vishnu-devananda inspiró en sus *ashrams* a miles de estudiantes y, mediante sus escritos, cambió la vida de muchos más. Tras haber observado atentamente los estilos de vida y las necesidades de los pueblos de Occidente, sintetizó la antigua sabiduría del yoga en cinco principios básicos que son fáciles de incorporar a nuestra propia forma de vivir y que constituyen la base de una vida larga y saludable. En torno a estos cinco principios, que son los que resume la ilustración de esta misma página, ha sido estructurado este libro.

La relajación

Vivir con la mente y el cuerpo relajados es nuestro estado natural, un derecho que por nacimiento nos corresponde, pero el ritmo de vida que llevamos ha hecho que lo olvidemos. Quienes todavía conservan el arte de la relajación poseen la clave de la buena salud, la vitalidad y la paz del ánimo, pues la relajación es un tónico de todo el ser, capaz de liberar vastos recursos de energía.

El estado de la mente está íntimamente vinculado al estado del cuerpo. Si los músculos están relajados, la mente tiende a relajarse; si la mente se angustia, el cuerpo también padece. Toda acción se origina en la mente. Cuando ésta recibe un estímulo que la pone en alerta, indicándole la necesidad de acción, envía un mensaje a través de las vías nerviosas a fin de que los músculos se contraigan, preparándose para reaccionar. En el continuo bullicio y acoso del mundo moderno, la mente se ve constantemente bombardeada por estímulos, lo que puede causar una pauta reaccional de alerta perpetua, conocida como «respuesta de lucha o huida». Como resultado, muchas personas se pasan gran parte de la vida –incluso cuando duermen– en un estado de continua tensión mental y física. Todos tenemos nuestros propios puntos de tensión, ya sea la mandíbula contraída, el ceño fruncido o rigidez en el cuello. Esta tensión innecesaria no sólo es causa de gran incomodidad, sino que también representa un drenaje constante de nuestros recursos energéticos, y es la causa fundamental del cansancio y la mala salud; porque, aunque no nos demos cuenta de ello, usamos energía para ordenar a los músculos que se contraigan y también para mantenerlos contraídos.

En esta sección presentamos la técnica yóguica de relajación, que constituye una parte esencial de la práctica. Una buena relajación abarca tres aspectos: relajación física, mental y espiritual. Para relajar el cuerpo hay que tenderse en la «postura del cadáver» (p. 24) e ir tensando y relajando sucesivamente cada parte del cuerpo, trabajando desde los pies hacia la cabeza. Esta alternancia de tensión y relajación es necesaria, porque sólo aprendiendo a reconocer la sensación de tensión podrá estar seguro de que ha logrado relajarse. Entonces, así como en la vida normal la mente ordena a los músculos que se tensen y se contraigan, tú podrás valerte de la autosugestión para enviar a los músculos el mensaje de que deben relajarse. Con la práctica aprenderás gradualmente a utilizar tu mente subconsciente para controlar los músculos involuntarios del corazón, el aparato digestivo y otros órganos.

«El alma que se mueve en el mundo de los sentidos y, pese a ello, mantiene en armonía los sentidos [...] encuentra descanso en la quietud.»

Bhagavad Gita

Tanto para relajar como para concentrar la mente, hay que respirar regular y rítmicamente, concentrándose en el proceso de respiración. Sin embargo, hasta que no se alcanza la paz espiritual, la relajación mental y física jamás puede ser completa, pues mientras uno se identifique con su cuerpo y su mente, seguirá albergando temores y preocupaciones, cólera y dolor. Relajarse espiritualmente significa desapegarse, convertirse en un testigo del cuerpo y de la mente, con el fin de identificarse con el Sí Mismo o Conciencia Pura, que es la fuente de la verdad y la paz que residen en el interior de todos nosotros.

Cuando te relajes, sentirás que te fundes, que te expandes, que te vuelves cálido y ligero. Cuando ya ha desaparecido toda tensión muscular, una suave euforia se adueñará de todo tu cuerpo. La relajación no es tanto un estado como un proceso, una serie de niveles de profundidad creciente. Es cuestión de dejarse llevar, de no seguir autoafirmándose; de no hacer, más bien que de hacer. A medida que relajes todo el cuerpo y respires con lentitud y profundidad, se producirán ciertos cambios fisiológicos: disminuye el consumo de oxígeno y se elimina menos anhídrido carbónico; la tensión muscular se reduce, y se observa una disminución en la actividad del sistema nervioso simpático y un incremento en la del parasimpático. Incluso unos pocos minutos de relajación profunda reducirán más eficazmente la preocupación y la fatiga que muchas horas de sueño intranquilo.

La postura del cadáver

La «postura del cadáver», o *savasana*, es la postura de relajación clásica, que se practica antes de cada sesión, entre las *asanas* y en la relajación final (p. 26). Parece engañosamente sencilla, pero en realidad es una de las *asanas* más difíciles de ejecutar, además de que cambia y evoluciona con la práctica. Al final de una sesión de *asanas*, tu *savasana* será más completa que al comienzo, porque las otras *asanas* habrán estirado y relajado los músculos de forma progresiva. La primera vez que te tiendas, procura mantener una posición simétrica, ya que la simetría ofrece el espacio adecuado para que todas las partes del cuerpo se relajen. Ahora, empieza a trabajar para lograr la postura. Haz rotar las piernas hacia dentro y hacia fuera, y luego déjalas caer con suavidad hacia los lados. Haz lo mismo con los brazos. Haz rotar la columna, volviendo la cabeza de un lado a otro para centrarla. Después comienza a estirarte hacia fuera, como movido por una fuerza centrífuga que tira de tu cabeza en dirección opuesta a los pies, presiona tus hombros hacia abajo y separa tus piernas de la pelvis. Déjate envolver por la fuerza de la gravedad. Siente cómo tu peso te sumerge en una relajación más profunda, haciendo que tu cuerpo penetre y se hunda en el suelo. Respira lenta y profundamente desde el abdomen (derecha), y sube y baja con cada respiración, hundiéndote poco a poco con cada exhalación. Siente cómo se hincha y se reduce tu abdomen. En tu cuerpo están produciéndose muchos cambios fisiológicos importantes: la pérdida de energía se reduce, desaparece el estrés, disminuyen el ritmo respiratorio y el cardíaco, y todo el organismo descansa. Cuando entres en un estado de relajación profunda sentirás que tu mente se aclara y alcanza una actitud de tranquilo desapego.

La postura del cadáver (derecha)
Tiéndete boca arriba, con una separación de unos 45 cm entre ambos pies, y las manos, con las palmas hacia arriba, a unos 25 cm de los costados. Acomódate a la postura, asegurándote de que tu cuerpo esté en posición simétrica. Deja que las piernas caigan hacia fuera, relajadas. Cierra los ojos y respira profundamente.

Respiración abdominal
Para verificar si estás respirando correctamente, exhala y pon las manos sobre el abdomen, con los dedos entrelazados, sin tensarlos. Cuando inhales, el abdomen, al elevarse, deberá separarte las manos.



La «postura del cadáver», de bruces
Tiéndete boca abajo, con las piernas ligeramente separadas, los pies hacia dentro y los dedos de ambos pies en contacto. Reposa la cabeza de lado, sobre las manos. Estira el cuerpo, tensa y relaja los músculos. Siente cómo tu cuerpo se hunde en el suelo cuando exhalas. Practica esta postura después de cualquiera de las asanas *que se realizan boca abajo (como «la cobra» o «el arco»), apoyando la cabeza alternativamente de ambos lados.*

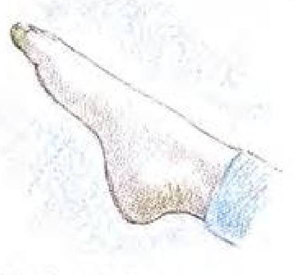


La relajación final

La práctica del yoga te ayudará a estar más en contacto con tu cuerpo, te permitirá ser más capaz de distinguir la tensión de la relajación y, por ende, de someterlas a tu control consciente. Al final de una sesión de *asanas* debes pasar por lo menos diez minutos en la postura de relajación final. Durante este tiempo, irás relajando cada parte de tu cuerpo sucesivamente. Pero, para alcanzar la vivencia de la relajación, primero has de experimentar la de la tensión. Trabaja a partir de los pies, como se ve en las figuras. Empieza por tensar y levantar cada parte y, después, déjala caer (no la deposites). Luego, deja que la mente recorra todo tu cuerpo, ordenando a todas sus partes que se relajen. Déjate llevar; sumérgete en el profundo remanso de la mente. Si quieres devolver la conciencia a tu cuerpo, mueve con suavidad los dedos de manos y pies, haz una inspiración profunda y, mientras exhalas, siéntate.

2 Manos y brazos

Levanta la mano derecha un par de centímetros del suelo. Cierra el puño, tensa el brazo y después déjalo caer. Repite la secuencia del otro lado. Relájate.



1 Pies y piernas

Levanta el pie derecho del suelo, apenas un par de centímetros. Tensa la pierna, sosténla y después déjala caer. Repite la secuencia del otro lado.





6 Cabeza

Con el mentón ligeramente hacia dentro, gira la cabeza de un lado a otro. Vuelve a centrar la cabeza en una posición cómoda y bien apoyada sobre el suelo y relájate.



3 Nalgas

Contrae fuertemente las nalgas, levanta un poco las caderas del suelo, arqueando el cuerpo y mantén la posición. Afloja la tensión y déjalas caer.





4 Pecho

Tensa y eleva la espalda y el pecho, manteniendo las caderas y la cabeza en el suelo. Relájate y déjalos caer.



5 Hombros

Levanta los hombros y encógelos, tensándolos alrededor del cuello. Déjalos caer, relajados. Ahora tira de cada brazo, por turno, hacia abajo a lo largo del cuerpo, y relájate.

La autosugestión

Tras haber practicado la secuencia que se muestra, visualiza en tu mente tu cuerpo y repite, también mentalmente, esta sencilla fórmula: «Relajo los dedos de los pies, relajo los dedos de los pies. Los dedos de los pies *están* relajados. Ahora relajo las pantorrillas, relajo las pantorrillas. Las pantorrillas *están* relajadas». Sigue recorriendo el cuerpo hacia arriba, aplicando de forma sucesiva la fórmula a todas sus partes: estómago, pulmones, corazón, mandíbula, cuero cabelludo, cerebro, etcétera. Siente cómo una marea de relajación va inundando tu cuerpo a medida que vas recorriendo con la conciencia sus diversas partes. Cada vez que exhalas, siente cómo la tensión fluye, abandonando tu cuerpo y dejando la mente como las quietas aguas de un remanso. Ahora, sumérgete en profundidad en el centro del remanso, húndete profundamente en ti mismo y vive la experiencia de tu verdadera naturaleza.



La sesión básica

En este capítulo se ofrece el conjunto básico de *asanas* (posturas) que constituyen el fundamento de tu práctica cotidiana del yoga. Para entender la naturaleza de las *asanas*, es necesario que tú mismo experimentes sus efectos. Más que ejercicios, las *asanas* son posturas que hay que mantener; se practicarán lenta y meditativamente, combinadas con una respiración abdominal profunda. Con toda su suavidad, estos movimientos no solamente reavivan la conciencia y enseñan a controlar el cuerpo, sino que tienen también un profundo efecto espiritual, porque nos liberan de nuestros temores y nos ayudan a cultivar la confianza y la serenidad. Al final de una sesión de yoga te encontrarás relajado y pletórico de energía, a diferencia de lo que suele ocurrir con otras formas de ejercitación física, que causan fatiga y desgaste.

«Las *asanas* te volverán firme, libre de enfermedades y ligero de miembros.»
Hatha Yoga Pradipika

Hay tres etapas en cada *asana*: adoptar la postura, mantenerla y deshacerla. En aras de la claridad, para enseñarte a adoptar correctamente la postura, la hemos dividido en cierto número de pasos. Ninguno de estos pasos preliminares, a menos que se especifique otra cosa, ha de ser mantenido, sino que deben considerarse como un movimiento continuo, que conduce a la postura final. El verdadero trabajo de cada *asana* se realiza mientras uno mantiene la posición; los adeptos avanzados del yoga son capaces de permanecer horas enteras en una misma postura. Mientras mantienes la postura, procura permanecer inmóvil y respirar lenta y profundamente, concentrando tu mente. Una vez que seas capaz de relajarte en una postura, puedes corregir la posición para ir consiguiendo un estiramiento mayor. Cuando liberes el cuerpo de una *asana*, hazlo siempre con la misma gracia y dominio que empleaste para adoptarla.

Las *asanas* actúan sobre la totalidad de los sistemas del cuerpo: flexibilizan la columna vertebral y las articulaciones, y tonifican los músculos, las glándulas y los órganos internos. Aunque al principio la experiencia física de las posturas será lo que más intensamente te afecte, a medida que progreses irás teniendo cada vez más conciencia de la circulación del *prana* (la energía vital) y de la importancia de una respiración correcta (el *pranayama*). El propósito final, tanto de las *asanas* como del *pranayama*, es purificar los *nadis*, o canales nerviosos, para que el *prana* pueda fluir libremente a través de ellos y preparar el cuerpo para la movilización de la *kundalini*, la energía cósmica suprema que conduce al yogui al estado de conciencia de Dios.

La sesión básica es adecuada para todas las edades y para cualquier nivel en que se encuentre el estudiante, desde el más absoluto principiante hasta aquel que cuente con años de experiencia. Si estás empezando, durante las primeras semanas deberás seguir el curso básico que encontrarás en las páginas 64-65. No te desalientes si te parece que tus progresos son lentos al principio y que tus *asanas* no se parecen mucho a las que muestran las ilustraciones. Una práctica regular estrechará poco a poco esa brecha. Imagínate realizando perfectamente una *asana*, aun cuando no la hayas dominado todavía. Al encarar cada *asana* con una actitud positiva y usando tus poderes de visualización, podrás acelerar considerablemente tus progresos. Sobre todo, no te arriesgues nunca a lesionarte forzando el cuerpo para adoptar una posición, ni te esfuerces demasiado para ir más allá de tus posibilidades. Sólo cuando los músculos estén relajados, consentirán en estirarse y te permitirán mejorar una postura.

Finalmente, y por más que hayamos presentado las *asanas* con la mayor claridad posible, ningún libro puede darte las observaciones e indicaciones que un maestro realiza sobre la marcha, de manera que, siempre que puedas, procura acudir a una clase para verificar si estás haciendo correctamente las posturas y aprender la forma de ritmar los ejercicios respiratorios y las *asanas*. También te resultará muy útil observar a estudiantes que estén más adelantados que tú y hablar con ellos.

La secuencia de las asanas

Cuando se practican las *asanas* es muy importante ajustarse a una pauta de trabajo. La secuencia que aquí ofrecemos, preparada por Swami Vishnu-devananda, es una amplia serie de movimientos de calentamiento y de *asanas*, basados en un sólido fundamento científico. Está pensada para mantener la curvatura adecuada de la columna y conservar todos los sistemas orgánicos en buen estado de salud (pp. 176-187). Durante la secuencia, todo el cuerpo se dobla, se estira y se tonifica. Cada *asana* complementa o contrapesa la que la antecede. Cada serie de *asanas* va seguida de una que ofrece el estiramiento contrario. Así, las tres asanas de flexión hacia atrás –«la cobra», «el saltamontes» y «el arco»– se suceden después de la flexión hacia delante. De la misma manera, cualquier *asana* que actúe principalmente sobre un lado del cuerpo se repite siempre hacia el otro. Independientemente de que el lector esté apenas empezando a practicar el yoga o sea ya un practicante avanzado, ha de considerar la secuencia como un diagrama que se puede variar: una vez pasadas las primeras etapas, puede ir incorporando a la secuencia *asanas* nuevas, tomadas de la sección «Las asanas y sus variaciones» (pp. 98-155). No hay por qué preocuparse si no se dispone de tiempo para realizar todas las *asanas*: el esquema que aparece en las páginas 64-65 incluye una «Clase de media hora». Ahora, echemos un vistazo a los elementos que configuran la secuencia.

La sesión se inicia con dos o tres minutos de relajación en la **postura del cadáver** o *savasana* (p. 24). Es un tiempo que has de emplear para relajarte, respirando profundamente y concentrando la mente en la respiración. No olvides relajarte en esta postura después de cada *asana*, hasta que el ritmo cardíaco y el respiratorio hayan vuelto a su frecuencia normal.
(Después de «la cobra», «el saltamontes» y «el arco», descansa boca abajo.)

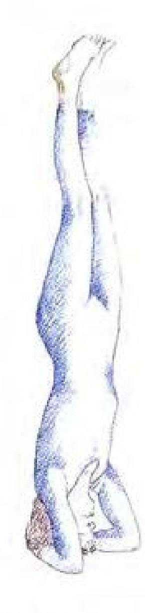


A continuación, siéntate en la **postura fácil** (o en una de las otras posturas de meditación) para practicar el *pranayama*, o ejercicios de respiración (pp. 67-75), que te recargarán de energía. Sin cambiar de postura, alivia cualquier rigidez que pueda haber en la parte superior del cuerpo practicando los **ejercicios para cuello y hombros** y, después, los **ejercicios para los ojos**, que fortalecerán unos músculos poco ejercitados.



Para hacer «el **saludo al sol**» te pondrás de pie. Los movimientos de flexión y extensión de esta secuencia de doce *asanas* calientan y entonan el cuerpo entero, dando flexibilidad a la columna y facilitando la realización de las demás *asanas* que integran la secuencia.

Ahora, tiéndete en el suelo para practicar la serie de **elevaciones de las piernas**, que refuerzan los músculos del abdomen y de la parte inferior de la espalda, con lo que preparan el cuerpo para la postura sobre la cabeza.



En la **postura sobre la cabeza** –una de las *asanas* más importantes–, sólo la cabeza y los antebrazos están en contacto con el suelo, y el cuerpo está completamente invertido. Mantener esta posición aporta enormes beneficios.

A continuación viene una serie de tres posturas (la postura sobre los hombros, «el arado» y «el puente») que se ejecutan todas ellas a partir de la misma posición del cuello y los hombros. En la **postura sobre los hombros**, el cuerpo vuelve a estar invertido, y el torso y las piernas se elevan, como en la postura sobre la cabeza, pero ahora el peso del cuerpo descansa sobre los hombros, los brazos, la cabeza y el cuello, y la parte alta de la columna y el cuello están estirados.



«El **arado**» aumenta el estiramiento del cuello y de la parte superior de la columna, y lleva el tronco y las piernas hacia atrás, haciendo que los pies vayan a descansar detrás de la cabeza. En «el **puente**», el torso vuelve hacia delante hasta que los pies descienden frente al cuerpo, arqueando la columna en dirección opuesta a la del arado. Los principiantes necesitarán relajarse en la postura del cadáver entre estas tres *asanas*, pero con la práctica se alcanzará el control y la flexibilidad suficientes para bajar desde la postura sobre los hombros al «arado», de éste volver a la postura sobre los hombros, y pasar directamente al puente sin tener necesidad de tenderse y relajarse.

El **pez** actúa como contrapostura de las tres *asanas* anteriores, comprimiendo, en vez de estirarlos, el cuello y la parte superior de la columna, y aliviando la rigidez de esta zona.

Viene ahora la **flexión hacia delante**, que intensifica la postura del arado, pero aquí es más bien en la base de la columna donde se da el mayor estiramiento. La postura va seguida por una serie de tres *asanas* que se trabajan boca abajo: «la cobra», «el saltamontes» y «el arco», que aumentan la flexibilidad de toda la espalda. En «la **cobra**», la cabeza y la parte superior del cuerpo se elevan y se arquean hacia atrás. En «el **saltamontes**», la cabeza y el pecho se mantienen en el suelo, mientras que se elevan las piernas y las caderas. «El **arco**» combina los movimientos de las otras dos posturas de flexión hacia atrás, arqueando simultáneamente ambas mitades del cuerpo, con apoyo exclusivo sobre el abdomen. Tras haber flexionado el cuerpo hacia delante y hacia atrás,



ahora te sentarás para practicar la **media torsión de columna,** que hace rotar el cuerpo hacia cada lado, imponiendo a la columna una torsión lateral.

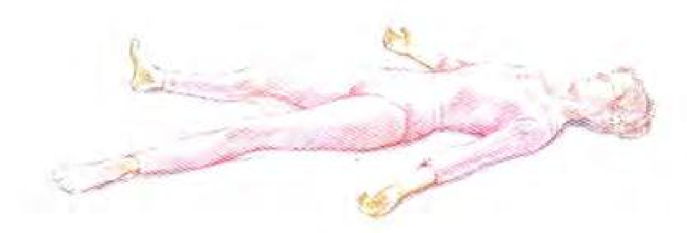
Sigue ahora «el **cuervo**», un buen ejercicio de equilibrio y de concentración, en el cual sólo las manos permanecen en el suelo, soportando todo el peso del cuerpo. Las *asanas* terminan con dos posiciones de pie: la **postura de las manos en los pies**, que flexiona el cuerpo hacia delante, invirtiendo el torso, y finalmente «el **triángulo**», que estira la columna hacia uno y otro lado sucesivamente. Todas las sesiones concluyen con la relajación final.

Tendido sobre la espalda en la **postura del cadáver**, durante diez minutos por lo menos, se van relajando sucesivamente las diversas partes del cuerpo como se describe en la página 24. Es importantísimo que desde el comienzo integres este tiempo de relajación en tu sesión de *asanas*. De no ser así, es probable que la mente encuentre una excusa para excluirlo, lo que no te permitirá beneficiarte plenamente de la práctica de las *asanas*.

Cuestiones prácticas

Lo único que realmente necesitas para la práctica de las asanas es tu cuerpo y el suelo, además de un poco de disciplina. Procura habituarte a hacer las asanas todos los días a la misma hora, ya que es más beneficioso realizar diariamente una secuencia breve que hacer sesiones largas pero más espaciadas. Resérvate un tiempo especial que puedas dedicarte a ti mismo, libre de las distracciones del mundo exterior. Las horas ideales son por la noche, antes de comer o por la mañana temprano, aunque a esta hora notarás que el cuerpo está un poco más rígido. Sea cual fuere el momento que escojas, siempre debes hacer las *asanas* con el estómago vacío; procura no comer nada desde por lo menos una hora antes de la sesión. Practica las *asanas* sobre una manta, con ropa holgada y cómoda, que no obstaculice la respiración ni la circulación. Descálzate y quítate el reloj y cualquier joya. Sobre todo no debes sentir frío, porque los músculos se tensarían. Practica en una habitación bien ventilada o, si el tiempo lo permite, al aire libre.





Comienza la sesión

La postura fácil

Después de haberte relajado unos minutos en la postura del cadáver, levántate y siéntate en la postura fácil, *sukhasana*, para la práctica del *pranayama* (pp. 67-75) y de los ejercicios para cuello, hombros y ojos que aquí presentamos. Esta *asana* es una de las posturas de meditación clásicas y ayuda a enderezar la columna, reduce el ritmo del metabolismo y tranquiliza la mente. Si mantener la postura te resulta incómodo, apoya la parte posterior de las nalgas sobre una manta doblada. Para estirar de manera uniforme los músculos de las piernas, cuida, al adoptar la postura, de alternar siempre la posición de las piernas. Cuando estés en condiciones, sustituye la postura fácil por la del medio loto o el loto.

El cuello y los hombros

Muchas personas acumulan tensión en el cuello y los hombros, y la tensión produce rigidez, malas posiciones y dolor de cabeza. La repetición de estos cinco ejercicios afloja la tensión, aumenta la flexibilidad y tonifica los músculos. Hazlos lentamente, manteniendo la columna recta, el cuello relajado y los hombros centrados. Primero, deja caer la cabeza hacia atrás, y después directamente hacia delante. Ahora, manteniendo erguida la cabeza, gírala hacia la derecha todo lo que puedas, vuelve al centro y gírala todo lo que puedas hacia la izquierda. Después deja caer la cabeza hacia delante y hazla rotar, describiendo un círculo tan amplio como te sea posible. Repítelo en la dirección opuesta. Ahora levanta el hombro derecho y déjalo caer. Haz lo mismo con el izquierdo. Finalmente, levanta los dos hombros juntos y vuelve a dejarlos caer.



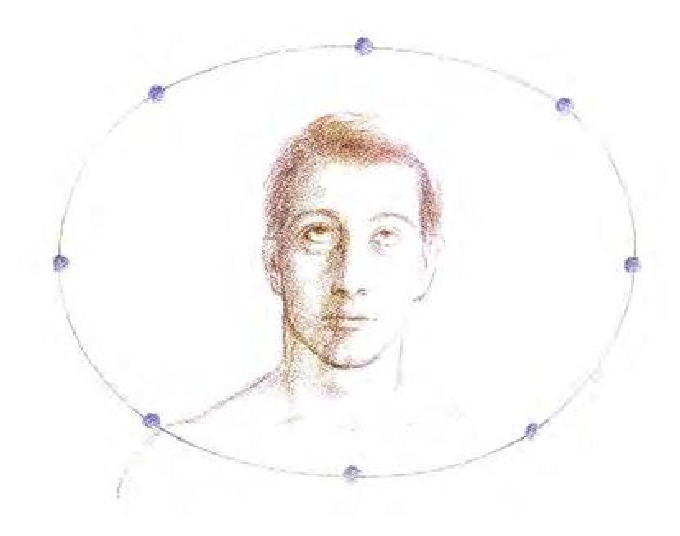
La postura fácil
Sentado en el suelo, dobla las rodillas y, cogiéndotelas con los brazos, oprímelas contra el pecho para enderezar la columna. Ahora suelta los brazos y cruza las piernas, dejando que las rodillas caigan hacia el suelo mientras mantienes la cabeza y el cuerpo erguidos.

Las rotaciones del cuello
1 *Cabeza hacia atrás, cabeza hacia delante, con la barbilla contra el pecho (× 5).*
2 *Oreja derecha hacia el hombro derecho; oreja izquierda hacia el hombro izquierdo (× 5).*
3 *Rotaciones de cuello: empezando desde atrás, luego a la derecha, adelante, a la izquierda y de nuevo atrás (× 5); después en dirección opuesta (× 5).*

Elevación de los hombros
1 *Hombro derecho arriba y abajo; hombro izquierdo arriba y abajo (× 5).*
2 *Ambos hombros arriba; ambos hombros abajo (× 5).*

Ejercicios para los ojos

Como cualquier otro grupo muscular, los músculos de los ojos necesitan ejercicio para mantenerse fuertes y sanos. Durante la mayor parte del tiempo apenas si efectuamos desplazamientos mínimos de la mirada de izquierda a derecha, como cuando leemos, y si queremos mirar hacia otra parte, volvemos la cabeza. En la medida en que hacen mover los ojos en todas las direcciones, sin volver la cabeza, estos cinco ejercicios refuerzan los músculos oculares y ayudan a prevenir la vista cansada, al mismo tiempo que mejoran la visión. Respira normalmente mientras los practicas. Primero, mira hacia arriba y, después, hacia abajo. Ahora mira lo más lejos posible hacia la derecha, y luego hacia la izquierda. Ahora, mira hacia arriba a la derecha, y luego, diagonalmente, hacia abajo a la izquierda. Repite todos los movimientos en la dirección opuesta. Ahora, imagínate un reloj muy grande. Empieza por mirar hacia arriba, a las 12, y después recórrelo con la vista en el sentido de las agujas, dos vueltas muy lentamente, y luego tres más con mayor rapidez. Repite el ejercicio en sentido contrario. Finalmente, coloca el pulgar a unos treinta centímetros de la cara, y mira alternativamente el dedo y la pared del fondo. Para terminar, no olvides dedicar unos momentos al «palmeo» de los ojos.



Ejercicios para los ojos

1 *Mira hacia arriba y hacia abajo (× 5).*

2 *Mira lo más lejos posible hacia la derecha y luego hacia la izquierda (× 5).*

3 *Mira hacia arriba a la derecha y hacia abajo a la izquierda (× 5); hacia arriba a la izquierda, hacia abajo a la derecha (× 5).*

4 *Mira hacia arriba y describe un círculo con la vista en el sentido de las agujas del reloj (× 5); repítelo en sentido contrario (× 5).*

5 *Mírate el pulgar, después la pared, y ve alternando el enfoque próximo con el lejano (× 5).*



Palmeo

Frótate vigorosamente las palmas hasta que las sientas calientes. Ahora apoya suavemente las manos huecas sobre los ojos, sin presionarlos. El calor y la oscuridad calman y relajan la vista.

El saludo al sol

El «saludo al sol», o *surya namaskar*, flexibiliza todo el cuerpo, preparándolo para las *asanas*. Es una graciosa secuencia de doce posturas que se practican hilvanadas en un solo ejercicio. Cada posición contrarresta la que la precede, estirando el cuerpo en diferente sentido y expandiendo y contrayendo alternativamente el pecho para regular la respiración. Practicada diariamente, dará gran flexibilidad a la columna y a las articulaciones y reducirá la cintura. Una ronda de «saludo al sol» está formada por dos secuencias: en la primera, el pie izquierdo guía el movimiento en las posiciones 4 y 9; en la segunda, lo hace el pie derecho. Mantén las manos en el mismo lugar desde la posición 3 a la 10, y procura coordinar los movimientos con la respiración. Comienza practicando cuatro vueltas y ve aumentando poco a poco hasta llegar a doce.

12 *Mientras exhalas, vuelve suavemente a la posición erguida y baja los brazos a los costados.*

11 *Mientras inhalas, estira los brazos hacia delante y después hacia arriba y hacia atrás, por encima de la cabeza, mientras te inclinas lentamente hacia atrás desde la cintura, como en la posición 2.*

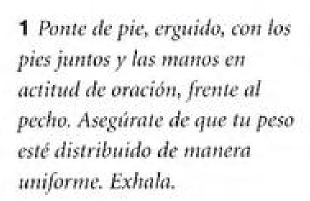
10 *Mientras exhalas, lleva la otra pierna al frente y dóblate hacia delante desde la cintura, colocando las palmas de las manos como en la posición 3.*

En la mitología hindú se adora al dios Sol como símbolo de salud y de vida inmortal. El *Rig Veda* declara que «Suyra es el Alma, tanto de las cosas móviles como de las inmóviles». El «saludo al sol» se originó como una serie de postraciones ante el sol. Tradicionalmente se realiza al amanecer, de cara al sol naciente. Con el tiempo, cada una de las doce posturas llegó a tener su propio mantra, que celebra aspectos de la divinidad solar.

9 *Mientras inhalas, da un paso hacia delante y coloca el pie izquierdo (o derecho) entre las manos. Apoya la otra rodilla en el suelo y mira hacia arriba, como en la posición 4.*

8 *Mientras exhalas, vuelve a apoyarte sobre los dedos de los pies, eleva las caderas y estírate hasta formar una «V» invertida. Procura empujar los talones y la cabeza hacia abajo, y mantener los hombros hacia atrás.*

7 *Mientras inhalas, baja las caderas, estira los dedos de los pies y arquéate hacia atrás. Mantén las piernas juntas y los hombros hacia abajo. Mira hacia arriba y hacia atrás.*

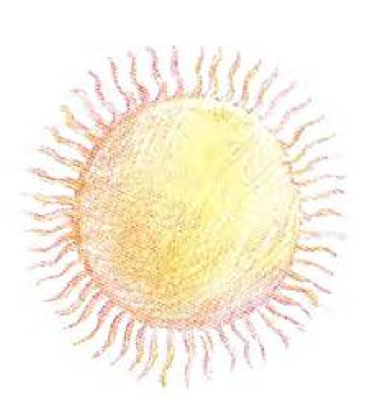


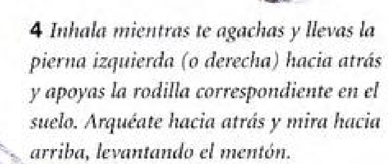
1 *Ponte de pie, erguido, con los pies juntos y las manos en actitud de oración, frente al pecho. Asegúrate de que tu peso esté distribuido de manera uniforme. Exhala.*



2 *Inhalando, estira los brazos hacia arriba y arquéate hacia atrás desde la cintura, empujando las caderas hacia delante, con las piernas rectas. Relaja el cuello.*

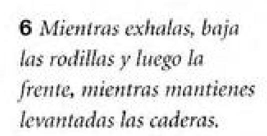
3 *Exhala, dóblate hacia delante y apoya las palmas en el suelo, con las puntas de los dedos de las manos en línea con los dedos de los pies, flexionando las rodillas si es necesario.*





4 *Inhala mientras te agachas y llevas la pierna izquierda (o derecha) hacia atrás y apoyas la rodilla correspondiente en el suelo. Arquéate hacia atrás y mira hacia arriba, levantando el mentón.*

5 *Mientras retienes el aliento, lleva la otra pierna hacia atrás y soporta el peso del cuerpo con las manos y los dedos de los pies. Mantén la cabeza y el cuerpo en línea, y mira al suelo, entre ambas manos.*



6 *Mientras exhalas, baja las rodillas y luego la frente, mientras mantienes levantadas las caderas.*

Elevación de las piernas

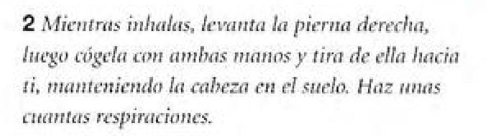
Los siguientes ejercicios preparan el cuerpo para las *asanas*, reforzando en particular los músculos abdominales y de la parte inferior de la espalda, que se usan para levantarse al adoptar la postura sobre la cabeza, y estilizan y fortalecen la cintura y los muslos. Si tienes los músculos débiles, es probable que te encuentres arqueando la parte inferior de la espalda o apoyándote en los hombros para ayudarte a levantar las piernas. Para sacar el máximo beneficio de los ejercicios, asegúrate de que la totalidad de la espalda se apoya en el suelo, y mantén relajados el cuello y los hombros. Todos estos ejercicios se inician con las piernas juntas y las palmas de las manos apoyadas en el suelo a los costados.

Elevación de una sola pierna

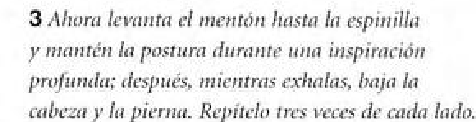
Se eleva una pierna, mientras que la otra permanece firme en el suelo. Al principio, puedes apoyarte en las manos para ayudarte a levantar la pierna. Una vez hayas fortalecido los músculos, apoya las manos a los costados con las palmas hacia arriba. Mantén ambas rodillas estiradas y presiona hacia abajo la parte inferior de la espalda para enderezar la columna.

Elevación de una sola pierna

1 *Mientras inhalas, levanta la pierna derecha lo más alto que puedas; después, mientras exhalas, bájala. Repite el movimiento con la pierna izquierda. Haz todo el ejercicio tres veces.*



2 *Mientras inhalas, levanta la pierna derecha, luego cógela con ambas manos y tira de ella hacia ti, manteniendo la cabeza en el suelo. Haz unas cuantas respiraciones.*



3 *Ahora levanta el mentón hasta la espinilla y mantén la postura durante una inspiración profunda; después, mientras exhalas, baja la cabeza y la pierna. Repítelo tres veces de cada lado.*



La simple liberación de los vientos

Como su nombre da a entender, este ejercicio (*vatayanasana*) efectúa un suave masaje del aparato digestivo y alivia el exceso de gases en el estómago y los intestinos. Además, tonifica y estira la parte inferior de la espalda. Mientras lo practiques, resiste la tendencia a despegar del suelo la parte inferior de la espalda o las nalgas, y procura mantener todo lo firme que puedas la pierna que permanece en el suelo.



Simple liberación de los vientos

1 *Mientras inhalas, dobla la rodilla derecha sobre el tronco, rodéala con las manos y oprímela contra el pecho. Suéltala mientras exhalas y repite con la pierna izquierda.*

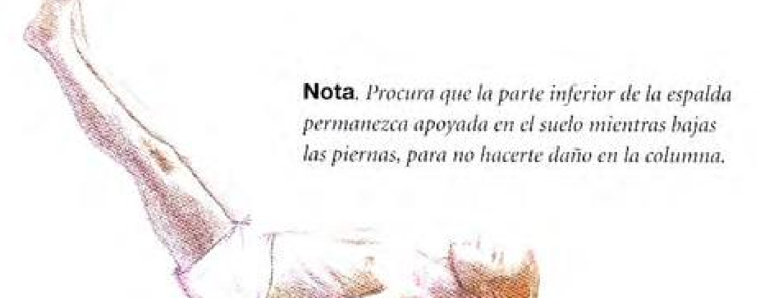
2 *Procede como en 1, y después lleva el mentón hasta la rodilla flexionada. Respira y vuelve a la posición inicial. Repite la secuencia con la pierna izquierda.*

Elevación de ambas piernas

De los movimientos de elevación de piernas que enseñamos aquí, éste es el que exige más esfuerzo, sobre todo si los músculos abdominales están poco ejercitados.
Al principio quizá no puedas levantar del todo las piernas, o tal vez tengas que doblar ligeramente las rodillas mientras las levantas y sólo puedas enderezarlas una vez elevadas. (Es más fácil levantar las piernas si se apoyan las palmas de las manos contra el suelo.) Si tienes especialmente débiles los músculos de la parte inferior de la espalda o los abdominales, entrecruza los dedos y apoya las manos sobre el abdomen, para crear un sostén adicional. Presiona hacia abajo con los dedos cada vez que necesites contraer los abdominales. Sea cual sea el método que adoptes, cuida de mantener siempre las nalgas y la parte inferior de la espalda bien apoyadas contra el suelo. En cuanto puedas levantar sin esfuerzo ambas piernas, bájalas lo más lentamente posible y, entre una y otra elevación, deja los pies a dos o tres centímetros del suelo, para hacer trabajar más los músculos.



Elevación de ambas piernas
Acostado boca arriba en el suelo, levanta ambas piernas mientras inhalas, manteniendo las rodillas rectas y las nalgas pegadas al suelo; después exhala y bájalas. Repítelo diez veces.



Nota. *Procura que la parte inferior de la espalda permanezca apoyada en el suelo mientras bajas las piernas, para no hacerte daño en la columna.*



Doble liberación de los vientos
1 *Mientras inhalas, dobla las rodillas, abrázalas y oprímelas contra el pecho. Mientras exhalas, suelta las piernas.*

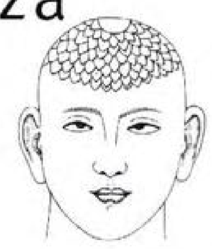
2 *Mientras inhalas, lleva las rodillas al pecho, como antes, y después levanta el mentón hasta las rodillas. Ahora, mécete suavemente hacia delante y hacia atrás, y de un lado a otro. Mientras exhalas, suelta las piernas.*

La doble liberación de los vientos

Al igual que la versión en que se trabaja con una sola pierna, de la página anterior, también este ejercicio masajea los órganos abdominales y ayuda a liberar los gases intestinales.
En la posición 1, mantén bajos la cabeza y los hombros, y empuja contra el suelo la parte inferior de la espalda.
Cuando hagas el movimiento de balanceo, procura mantener un ritmo constante y controlado. El balanceo libera la columna de cualquier rigidez, masajeando suavemente las vértebras, los músculos de la espalda y los ligamentos.

La postura sobre la cabeza

La reina de las *asanas*, la postura sobre la cabeza, o *sirshasana*, es una de las más beneficiosas tanto para el cuerpo como para la mente. Al invertir los efectos normales de la gravedad, descansa el corazón, mejora la circulación y alivia la tensión en la parte inferior de la espalda. Si se practica con regularidad, ayudará a prevenir problemas de espalda y a mejorar la memoria, la concentración y las facultades sensoriales. Al invertir el cuerpo, también se profundiza la respiración, aportando al cerebro una mayor provisión de oxígeno mediante la sangre; cualquier dificultad respiratoria que puedas sentir al comienzo no tardará en pasar. Para dominar la postura sobre la cabeza no se necesita mucha fuerza; se trata, principalmente, de dominar el miedo y convencerte de que la puedes hacer. La clave del equilibrio está en el trípode formado por los codos y las manos. Has de cuidar que los codos no se muevan de su posición.



«Quién practique diariamente durante tres horas la postura sobre la cabeza conquistará el tiempo.»
Yoga Tattva Upanishad



1 *Arrodíllate y apoya el peso sobre los antebrazos. Rodea los codos con las manos.*



2 *Suelta las manos y colócalas frente a ti, con los dedos entrelazados. Los codos ya no se moverán de esta posición.*



3 *Coloca la parte trasera de la cabeza sobre las manos entrelazadas y la coronilla en el suelo. Las manos y los codos forman un trípode, con lo que ejercen de firme base del cuerpo invertido.*



4 *Ahora endereza las rodillas y eleva las caderas.*



3 *Sin doblar las rodillas, aproxima tanto como te sea posible los pies a la cabeza. Empuja las caderas hacia atrás para que el cuello no se incline hacia delante ni hacia atrás, sino que forme una línea recta con la columna.*

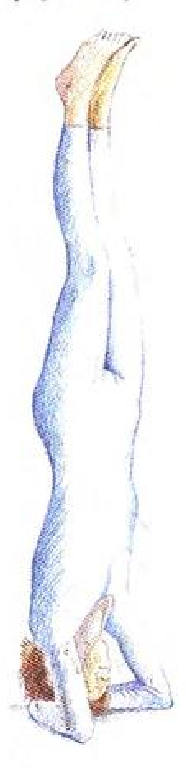


6 *Dobla las rodillas, acercándolas al pecho, y levanta los pies del suelo, empujando las caderas hacia atrás mientras lo haces. Cuando llegues a este punto, deténte: no intentes levantar más las piernas de momento.*



7 *Entonces, manteniendo las rodillas dobladas, lleva los muslos a la vertical, valiéndote de los músculos abdominales.*

8 *Ahora estira lentamente las piernas. Sentirás que la mayor parte del peso del cuerpo descansa sobre los antebrazos. Para bajar, invierte los pasos 5, 6 y 7, y descansa en la posición fetal durante seis respiraciones profundas.*



La posición fetal

Esta postura de relajación se usa para normalizar la circulación después de la postura sobre la cabeza, y para estirar la columna en sentido contrario después de las flexiones hacia atrás. Arrodíllate y siéntate sobre los pies, con los talones hacia fuera. Apoya la frente en el suelo y después coloca los brazos laxos a lo largo del cuerpo, con las palmas hacia arriba.



Advertencia. *Las personas que sufran de hipertensión, glaucoma o desprendimiento de retina deben abstenerse de practicar la postura sobre la cabeza.*

La postura sobre los hombros

De acuerdo con Swami Sivananda, hay tres posturas que, por sí solas, mantienen el cuerpo en perfecta salud: la postura sobre la cabeza, la postura sobre los hombros y la flexión hacia delante. La posición sobre los hombros vigoriza y rejuvenece el cuerpo entero; su nombre en sánscrito, *sarvangasana*, significa literalmente «postura de todas las partes». Ideal para levantar el ánimo, esta *asana* proporciona muchos de los beneficios de la postura sobre la cabeza, con la diferencia de que, al colocar el cuerpo invertido en ángulo recto con la cabeza, se estira el cuello y la parte superior de la columna y, lo que es más importante, se estimulan las tiroides y la paratiroides al presionar el mentón contra la base de la garganta. La postura favorece la respiración abdominal profunda, porque limita el uso de la parte alta de los pulmones. Al comienzo, puede producir una sensación de constricción, pero pronto te acostumbrarás a relajarte mientras mantienes la postura. Para deshacer la postura sobre los hombros deberás siempre desenroscarte como se explica en esta misma página.



«Este yoga debe ser realizado con fe, con corazón fuerte y valeroso.»
Bhagavad Gita

1 *Tiéndete en el suelo boca arriba con las piernas juntas y los brazos a los costados, con las palma de las manos hacia abajo. Mientras inhalas, apóyate en las manos para levantar las piernas rectas por encima de ti.*

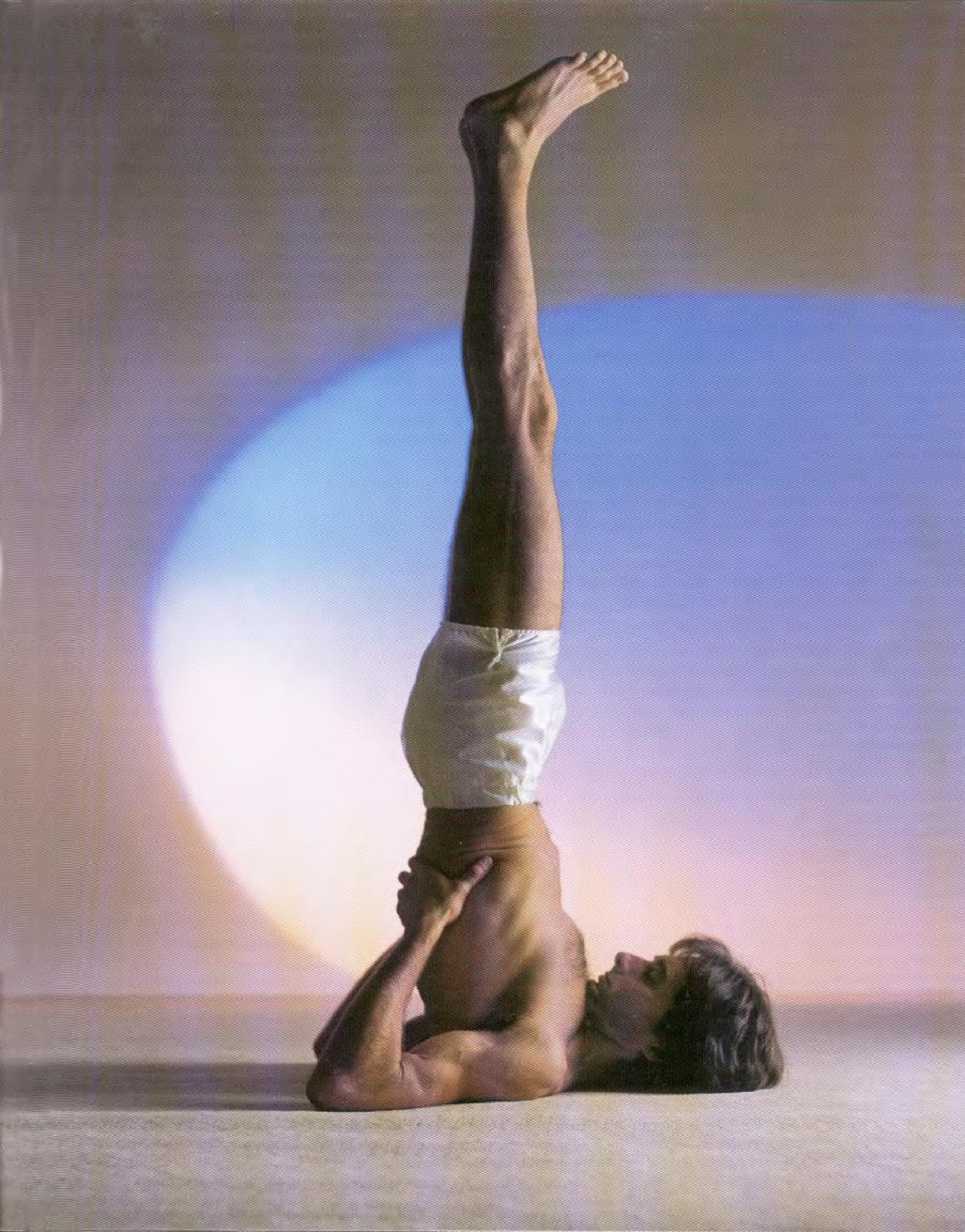
2 *Separa las caderas del suelo y eleva las piernas por encima y por detrás de la cabeza, hasta formar con el tronco un ángulo de unos 45º.*

Para deshacer la postura sobre los hombros

Para deshacer la postura, desciende las piernas hasta un ángulo de unos 45º por encima de la cabeza, pon las manos en el suelo con las palmas hacia abajo y ve desenroscándote lentamente, vértebra por vértebra. Respira con normalidad hasta que toda la columna descanse en el suelo y tengas las piernas en ángulo recto con respecto a ella. Entonces exhala mientras vas bajando poco a poco las piernas, manteniendo firmes las costillas.

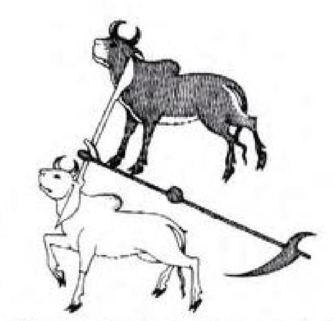
3 *Mientras exhalas, dobla los brazos para sostener el cuerpo, apoyando las manos en la espalda, tan cerca de los hombros como te sea posible, con los pulgares hacia los costados y los demás dedos hacia la espalda. Empuja la espalda hacia arriba, mientras levantas las piernas.*

4 *Ahora endereza la columna y lleva las piernas a la posición vertical. Presiona firmemente el mentón contra la base de la garganta. Respira lenta y profundamente en esta postura, tratando poco a poco de aproximar más los codos entre sí y de bajar más las manos por la espalda hacia los hombros, para así enderezar el torso. Mantén los pies relajados.*



El arado

«El arado», o *halasana*, completa el movimiento de la postura sobre los hombros, llevando pies y manos hacia abajo hasta tocar el suelo, con lo que el cuerpo toma la forma de un arado primitivo. La postura comparte muchos de los efectos de la postura sobre los hombros: da flexibilidad a la columna y al cuello, nutre los nervios espinales y fortalece los músculos de la espalda, los hombros y los brazos, a la vez que los libera de tensiones. Al comprimir el abdomen, da masaje además a los órganos internos. Cuando practiques «el arado», cuida de mantener la columna bien estirada y las rodillas bien extendidas. Quizás al principio no llegues con los pies al suelo, pero a medida que la columna se vuelva más flexible, el peso de las piernas terminará por hacerlos descender. Los estudiantes avanzados pueden pasar directamente al «arado» desde la postura sobre los hombros, pero los principiantes necesitarán relajarse entre ambas *asanas*. Para deshacer el arado, usa la misma técnica de desenroscarte que para la postura sobre los hombros.

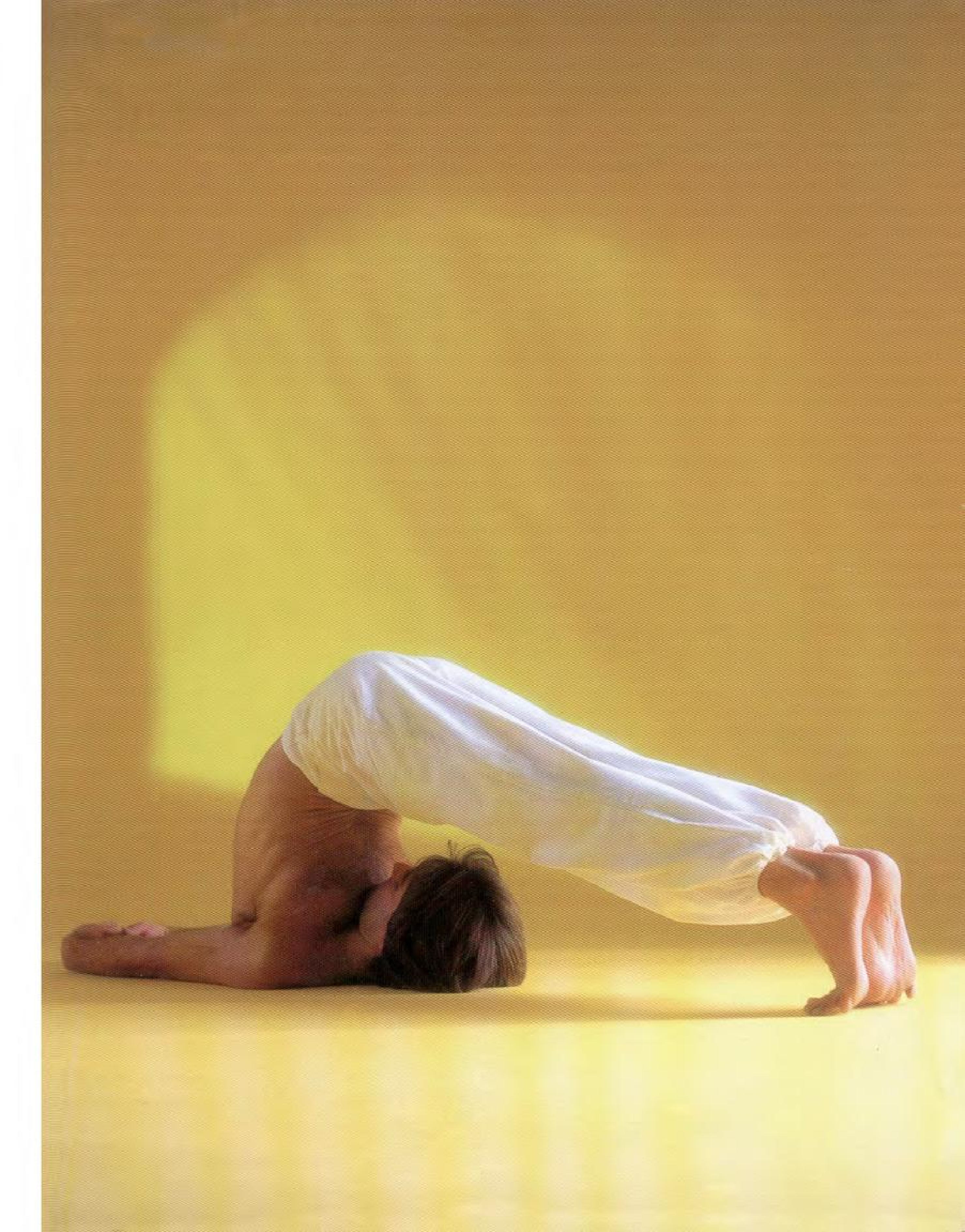


«Siembra amor, cosecha paz: [...]
Siembra meditación, cosecha sabiduría.»
Swami Sivananda

1 *Tendido de espaldas, con las piernas juntas y las manos a los costados con las palmas hacia abajo, inhala y levanta las piernas. Exhala, y después vuelve a inhalar y levanta las caderas del suelo.*

2 *Sosténte la espalda con las manos, manteniendo los codos tan próximos entre sí como te sea posible. Después, sin doblar las rodillas, exhala y lleva las piernas hacia abajo por detrás de la cabeza. Si todavía no puedes tocar el suelo con los pies, quédate respirando profundamente en esta posición.*

3 *Si alcanzas cómodamente el suelo con los pies, llévalos lo más lejos que puedas detrás de la cabeza y, con los dedos doblados como se ve en la figura, empuja el torso hacia arriba y los talones hacia atrás. Ahora estira los brazos hacia fuera por detrás de la espalda con las palmas de las manos contra el suelo. Respira lenta y profundamente.*



El puente

Complemento del «arado», «el puente» también hace descender los pies a partir de la postura sobre los hombros, pero en la dirección opuesta, invirtiendo el estiramiento de la columna y aliviando la presión ejercida sobre el cuello. Su nombre sánscrito, *sethu bandhasana*, significa «la postura de construcción de puentes», refiriéndose a la forma en que el cuerpo dibuja un arco perfecto, desde la cabeza hasta los pies. Al hacer y deshacer la postura se refuerzan los músculos abdominales y los de la parte inferior de la espalda, y tanto la columna como las muñecas ganan flexibilidad. Para llegar al puente desde la postura sobre los hombros se necesita una espalda bastante flexible; al principio, tendrás que elevarte desde el suelo para adoptar la postura, como se ve en esta página. Los estudiantes avanzados pueden practicar la postura sobre los hombros, «el arado» y «el puente» como una misma serie.



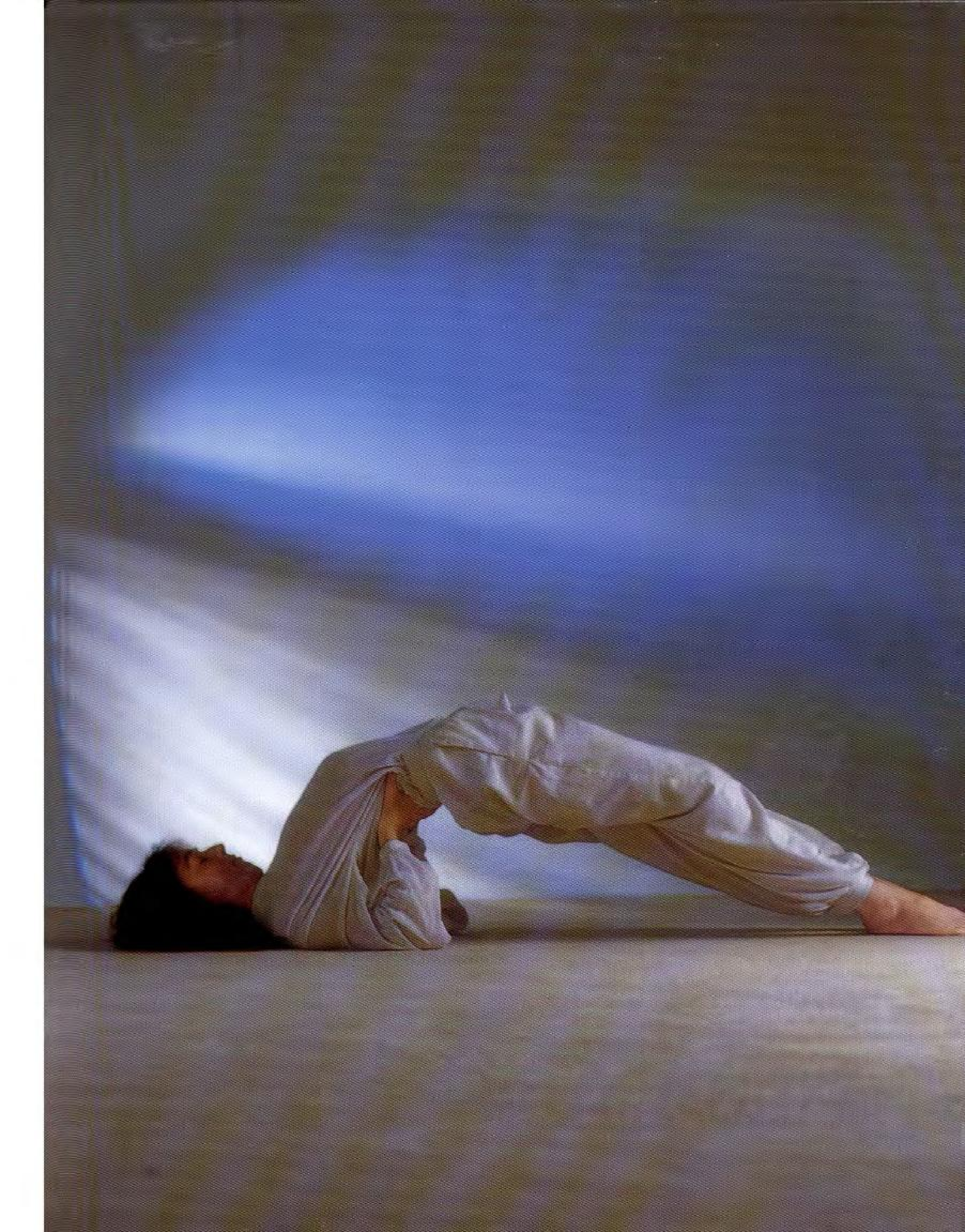
«Hay un puente entre el tiempo y la eternidad;
y ese puente es Atman, el Espíritu del hombre.»
Chandogya Upanishad

Paso 1 para principiantes. *Acuéstate de espaldas con las rodillas dobladas y los pies juntos. Pon las manos en la parte inferior de la espalda, como en la postura sobre los hombros, y después eleva las caderas todo lo que puedas. Ahora procede como se explica en el paso 2 (abajo). Lentamente, vuelve a invertir los pasos para salir de la postura.*

1 *Adopta la postura sobre los hombros, sosteniéndote la cintura con las manos. Dobla una pierna, y baja el pie hacia el suelo.*

Advertencia. *Es esencial que para el puente se use la misma posición de las manos que para la postura sobre los hombros, con los pulgares hacia arriba, ya que se corre el riesgo de sufrir un esguince si se apoyan debajo de la espalda.*

2 *Haz lo mismo con la otra pierna, manteniendo los codos tan juntos como puedas. Mantén la postura durante tres o cuatro respiraciones profundas por lo menos. Inhala y regresa a la postura sobre los hombros, y deshazla desenroscándote. Una vez que puedas mantenerte en la postura sobre los hombros, con las manos bien próximas a los hombros, podrás bajar las dos piernas juntas para pasar a la postura del puente.*



El pez

Matsya, «el pez», fue una de las encarnaciones del dios hindú Vishnu, que asumió esta forma para salvar al mundo del Diluvio. *Matsyasana*, la postura del pez, es la contrapostura de la postura sobre los hombros, y se debe practicar siempre después de ella. Tras haber estirado el cuello y la parte superior de la columna en la postura sobre los hombros, «el arado» y «el puente», ahora se comprimirán, arqueándose hacia atrás, con lo que se alivia la rigidez de los músculos del cuello y los hombros y se corrige la tendencia a cargarse de hombros. Al mantener la postura se ejercita el pecho, se tonifican los nervios del cuello y de la espalda y se asegura que la tiroides y la paratiroides obtengan el máximo de beneficio de la postura sobre los hombros. También se expande plenamente la caja torácica, con lo que se favorece la respiración profunda y se incrementa la capacidad pulmonar. Para equilibrar los respectivos estiramientos se ha de permanecer en esta postura durante por lo menos la mitad del tiempo que se haya dedicado a la postura sobre los hombros.

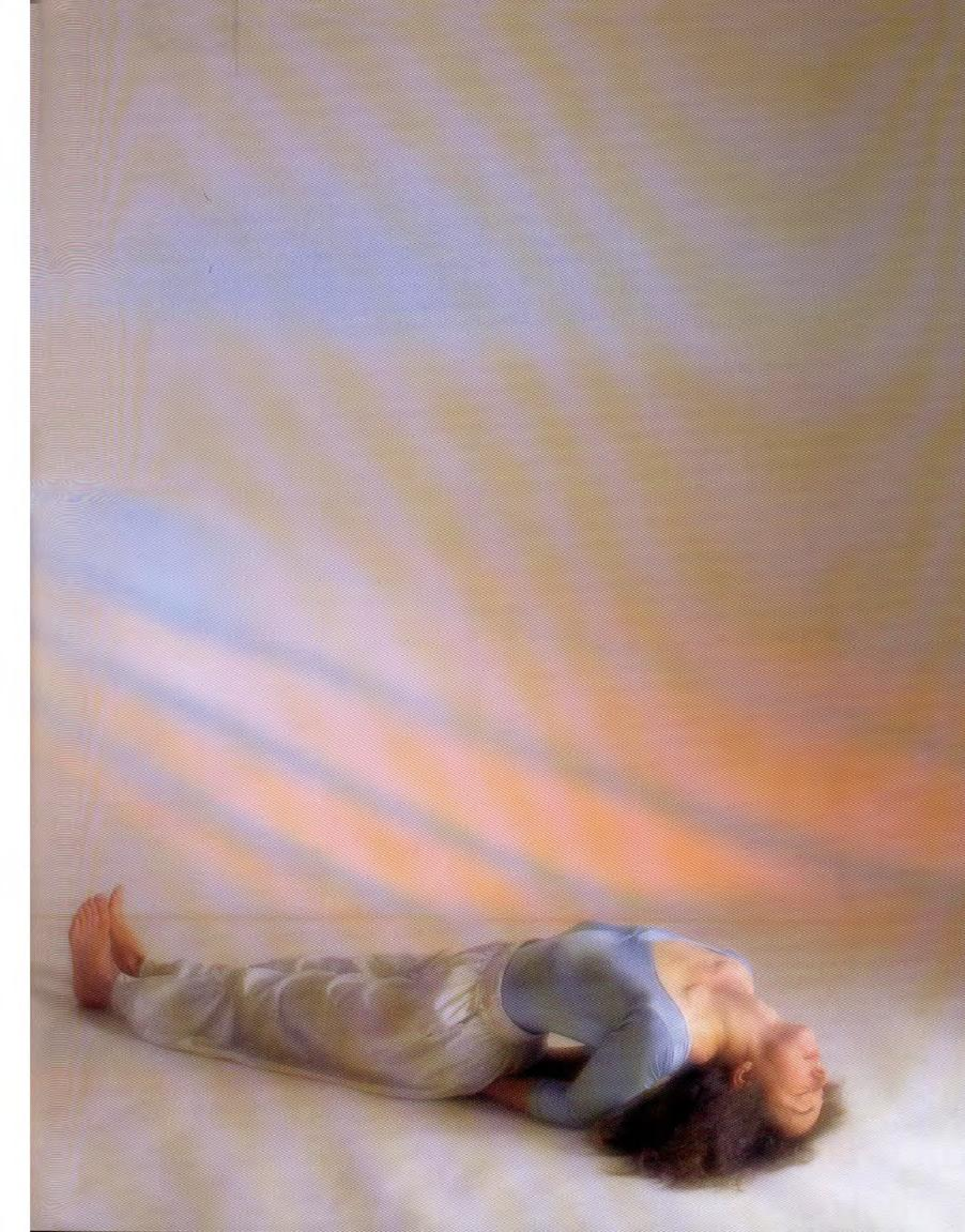


«Aquel que nada a través del océano del tiempo contempla la gracia del Señor.»
Swami Vishnu-devananda

1 *Tiéndete de espaldas con las piernas estiradas y los pies juntos. Coloca las manos, con las palmas hacia abajo, debajo de las nalgas.*

Nota. *En la postura del pez, las manos deben descansar con las palmas hacia abajo, una junto a otra, y los codos deben estar tan próximos entre sí como sea posible, debajo de la espalda.*

2 *Mientras ejerces presión sobre los codos, inhala y arquea la espalda, hasta llegar a apoyar ligeramente el peso sobre la coronilla. Exhala. Respira profundamente mientras mantienes la postura, dejando relajadas las piernas y la parte inferior del torso. Para abandonar la postura, empieza por levantar la cabeza y volver a apoyarla lentamente hasta la posición normal, y después libera los brazos.*



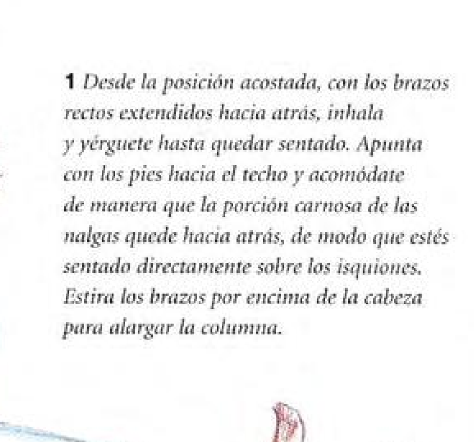
La flexión hacia delante

La flexión hacia delante, o *paschimothanasana*, da la falsa impresión de ser una postura fácil, pero en realidad se trata de una *asana* muy importante que exige gran atención. El término sánscrito *paschima* significa «el oeste» y se refiere a la parte posterior de la columna. La práctica de esta postura vigoriza los órganos internos, reduce la grasa y estimula en su totalidad el sistema nervioso. Antes de mantener la postura, afloja el cuerpo inhalando y volviendo a salir de la postura, y luego, exhalando, vuelve a adoptarla, tres veces. No intentes llevar la cabeza a las rodillas, porque al hacerlo curvarás la columna. Procura, en cambio, llevar el torso tan adelante como te sea posible, mientras mantienes rectas las rodillas y la columna.



«Ésta, la más excelente de todas las *asanas* [...], hace que el aliento fluya a través de *sushumna*, estimula el fuego gástrico, reduce la cintura y hace desaparecer todas las enfermedades de los hombres.»
Hatha Yoga Pradipka

1 *Desde la posición acostada, con los brazos rectos extendidos hacia atrás, inhala y yérguete hasta quedar sentado. Apunta con los pies hacia el techo y acomódate de manera que la porción carnosa de las nalgas quede hacia atrás, de modo que estés sentado directamente sobre los isquiones. Estira los brazos por encima de la cabeza para alargar la columna.*

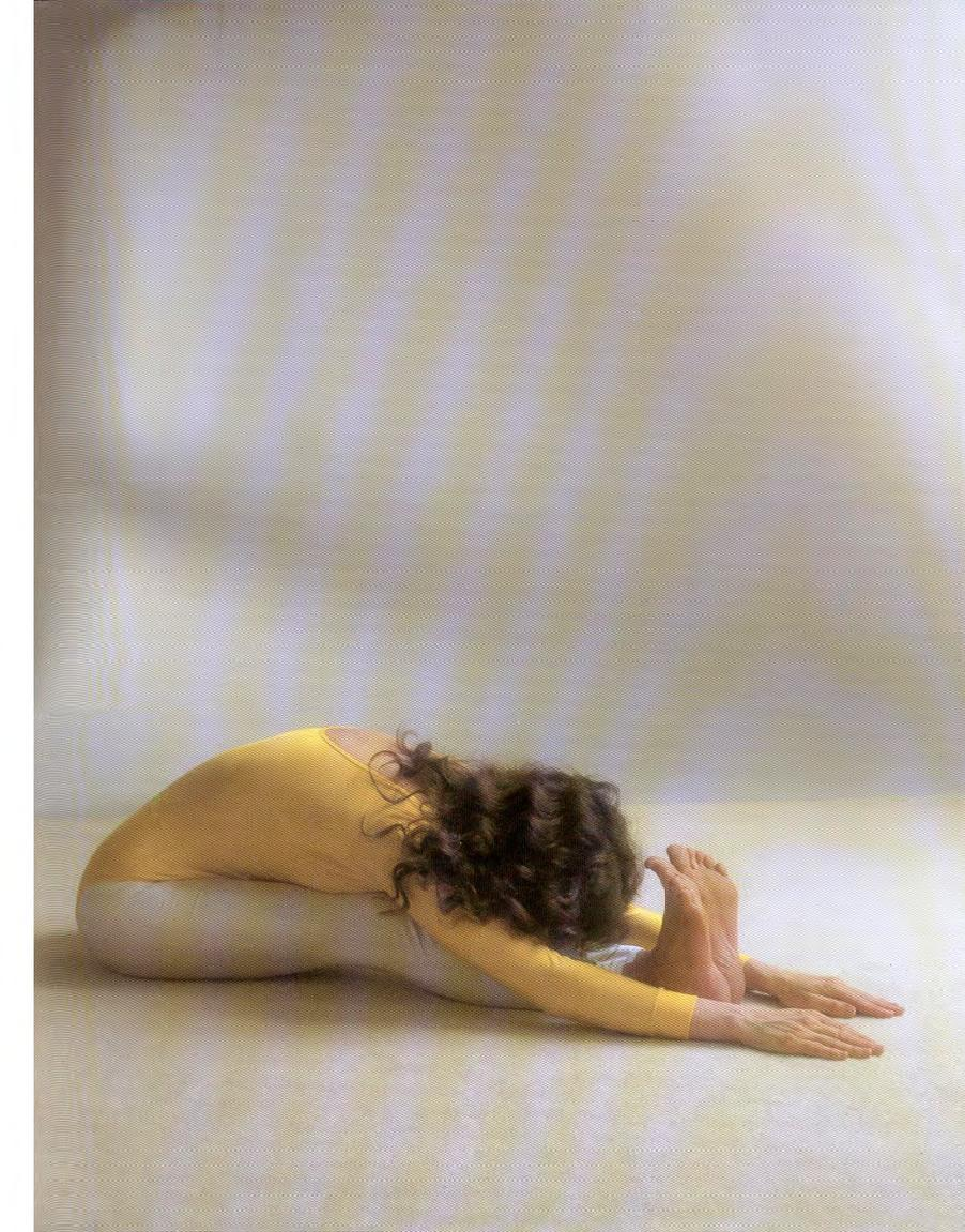


2 *Entra el abdomen y exhala, mientras te inclinas hacia delante desde la pelvis; el pecho dirige el movimiento y la espalda se mantiene recta. Lleva el mentón hacia las espinillas y el pecho hacia los muslos; no te dobles desde la mitad de la columna.*

3 *Continua descendiendo y cógete de cualquier parte de las piernas o de los pies que puedas alcanzar cómodamente sin doblar las rodillas. Con la práctica, podrás cogerte los dedos gordos de los pies con los índices, y bajar los codos hasta el suelo, o estirar los brazos más allá de los pies, como se ve a la derecha.*

Una vez en la posición, *respira profundamente, sintiéndote avanzar un poco más cada vez que exhalas. Mantén la postura durante tres o cuatro respiraciones profundas al principio, y ve aumentando gradualmente su número a medida que puedas relajarte en la postura. Cuando deshagas la asana, hazlo estirándote hacia delante al subir.*





La cobra

En *bhujangasana*, la cabeza y el tronco se arquean graciosamente hacia arriba, como una cobra con la caperuza levantada. La columna recibe un poderoso estiramiento hacia atrás, se refuerzan los músculos que la rodean y los órganos abdominales resultan tonificados y masajeados. Esta postura es particularmente eficaz para combatir el dolor y las irregularidades menstruales, y además alivia el estreñimiento. Realiza esta *asana* por etapas, tal como se muestra en las ilustraciones, visualizando el movimiento grácil y flexible de una serpiente a medida que flexionas poco a poco la columna hacia arriba y hacia atrás, vértebra por vértebra. Mantén los hombros hacia abajo, los codos contra los costados y el rostro relajado mientras practicas la postura. Quizás al principio la cobra te resulte una postura difícil de adoptar, pero con el tiempo la columna se te flexibilizará lo bastante como para que puedas poner en contacto la cabeza y los pies.



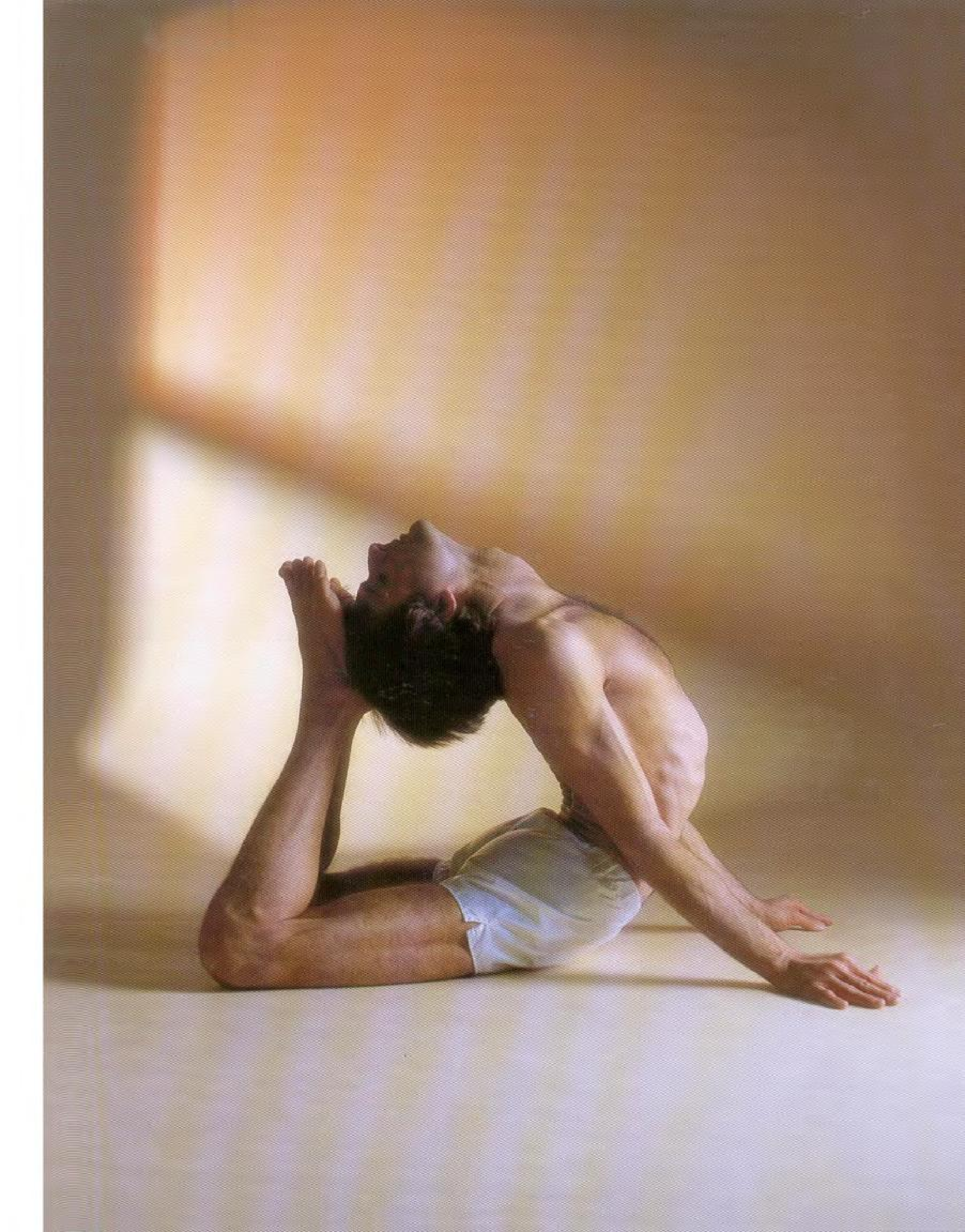
«Mediante la práctica de esta postura la diosa serpiente (la fuerza de la kundalini) despierta.»
Gheranda Samhita

1 *Tiéndete boca abajo con las piernas juntas y las manos debajo de los hombros, con las palmas hacia abajo, y apoya la frente en el suelo.*

2 *Mientras inhalas, levanta la cabeza, rozando el suelo primero con la nariz y después con el mentón. Ahora levanta las manos y usa los músculos de la espalda para levantar el pecho tan alto como te sea posible. Mantén la posición durante unas pocas respiraciones profundas y después, exhalando, vuelve lentamente a la posición 1, manteniendo levantado el mentón hasta el final.*

3 *Mientras inhalas, levántate como antes, pero esta vez sírvete de las manos para seguir elevando el tronco. Sigue levantándote hasta llegar a doblarte desde la mitad de la columna. Mantén la posición durante dos o tres respiraciones profundas y después exhala y desciende lentamente.*

4 *Mientras inhalas, levanta el tronco como antes, pero esta vez sigue el movimiento hacia arriba y hacia atrás hasta que puedas sentir que toda la espalda se dobla hacia atrás, desde el cuello hasta la base de la columna. Respira normalmente. Mantén la postura tanto tiempo como te resulte cómodo; luego, vuelve a bajar lentamente y relájate.*



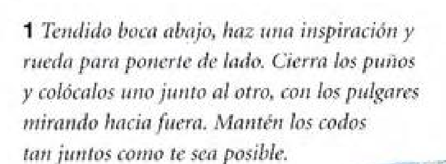
El saltamontes

A diferencia de la mayoría de *asanas*, «el saltamontes» o *salabhasana*, exige un movimiento brusco para adoptar la postura. Sus efectos complementan los de «la cobra», pero así como «la cobra» se concentra sobre la mitad superior del cuerpo, «el saltamontes» actúa principalmente sobre la mitad inferior, fortaleciendo el abdomen, la parte inferior de la espalda y las piernas. Como las otras flexiones hacia atrás, masajea los órganos internos, asegurando un buen funcionamiento del sistema digestivo y evitando el estreñimiento. Al empezar, quizá no puedas levantar las piernas del suelo más que unos cuantos centímetros; en realidad, en esta etapa es cuando la postura se asemeja más a la de un saltamontes, con la cola en el aire. Con una práctica regular irás descubriendo cómo contraer los músculos de la parte inferior de la espalda para levantar más las piernas, e irás consiguiendo al mismo tiempo la fuerza necesaria. Con el tiempo, lograrás que las piernas se extiendan más allá de la cabeza, como se ve en la fotografía.



«Una espalda verdaderamente flexible asegura una larga vida.»
Proverbio chino

1 *Tendido boca abajo, haz una inspiración y rueda para ponerte de lado. Cierra los puños y colócalos uno junto al otro, con los pulgares mirando hacia fuera. Mantén los codos tan juntos como te sea posible.*





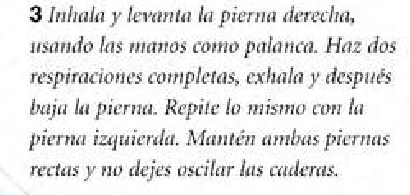
Nota. *Quizás encuentres que una posición diferente de las manos te permite un mayor efecto de palanca: con las palmas huecas, apoyadas contra el suelo, o con las manos entrelazadas.*



2 *Mientras exhalas, rueda hasta ponerte boca abajo, de modo que quedes tendido sobre los brazos, con la cabeza apoyada en el mentón y los pulgares presionando contra el suelo. Haz unas cuantas respiraciones normales en esta posición.*

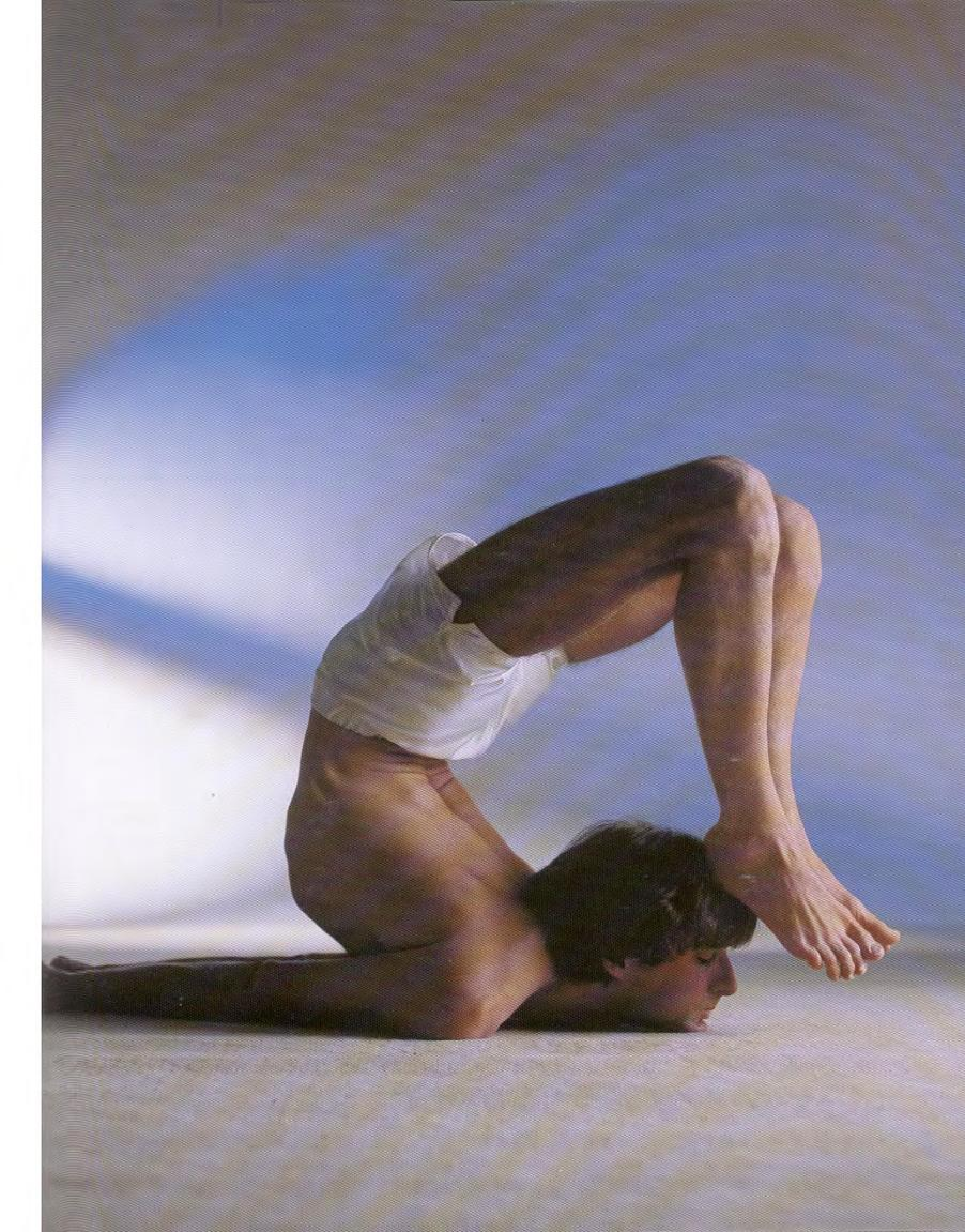
3 *Inhala y levanta la pierna derecha, usando las manos como palanca. Haz dos respiraciones completas, exhala y después baja la pierna. Repite lo mismo con la pierna izquierda. Mantén ambas piernas rectas y no dejes oscilar las caderas.*

Medio saltamontes



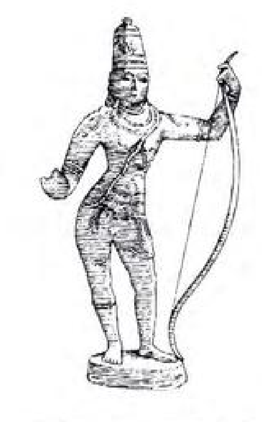
4 *Ahora, haz tres respiraciones profundas y, con la tercera inhalación, contén el aliento y levanta ambas piernas. Mantén la postura, respirando normalmente, y después exhala y baja las piernas con un movimiento controlado. Repítelo cuando se te haya normalizado la respiración.*





El arco

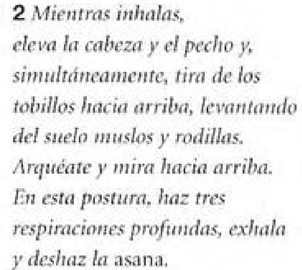
«El arco», o *dhanurasana*, eleva simultáneamente ambas mitades del cuerpo, combinando los movimientos de «la cobra» y del «saltamontes», y haciendo de contrapostura del «arado» y de la flexión hacia delante. Como un arquero que tensa el arco, te valdrás de las manos y los brazos para tirar del tronco y de las piernas hacia arriba, y así formar una «U». Esto tonifica los músculos de la espalda y mantiene la elasticidad de la columna, mejorando la postura e intensificando la vitalidad. Equilibrar el peso del cuerpo sobre el abdomen reduce, además, la grasa abdominal y mantiene sanos los órganos digestivos y reproductores. «La mecedora», en particular, representa un poderoso masaje para los órganos internos. Al comienzo te resultará más fácil levantar las rodillas con las piernas separadas, pero los estudiantes más avanzados deben procurar hacer «el arco» con las piernas juntas.



«El Om es un arco; la flecha es el alma; Brahman es el blanco al que apunta la flecha.»
Swami Vishnu-devananda



1 *Tiéndete boca abajo, con la cabeza apoyada sobre la frente. Inhala y dobla las rodillas, y después lleva las manos hacia atrás para agarrarte los tobillos. Exhala.*



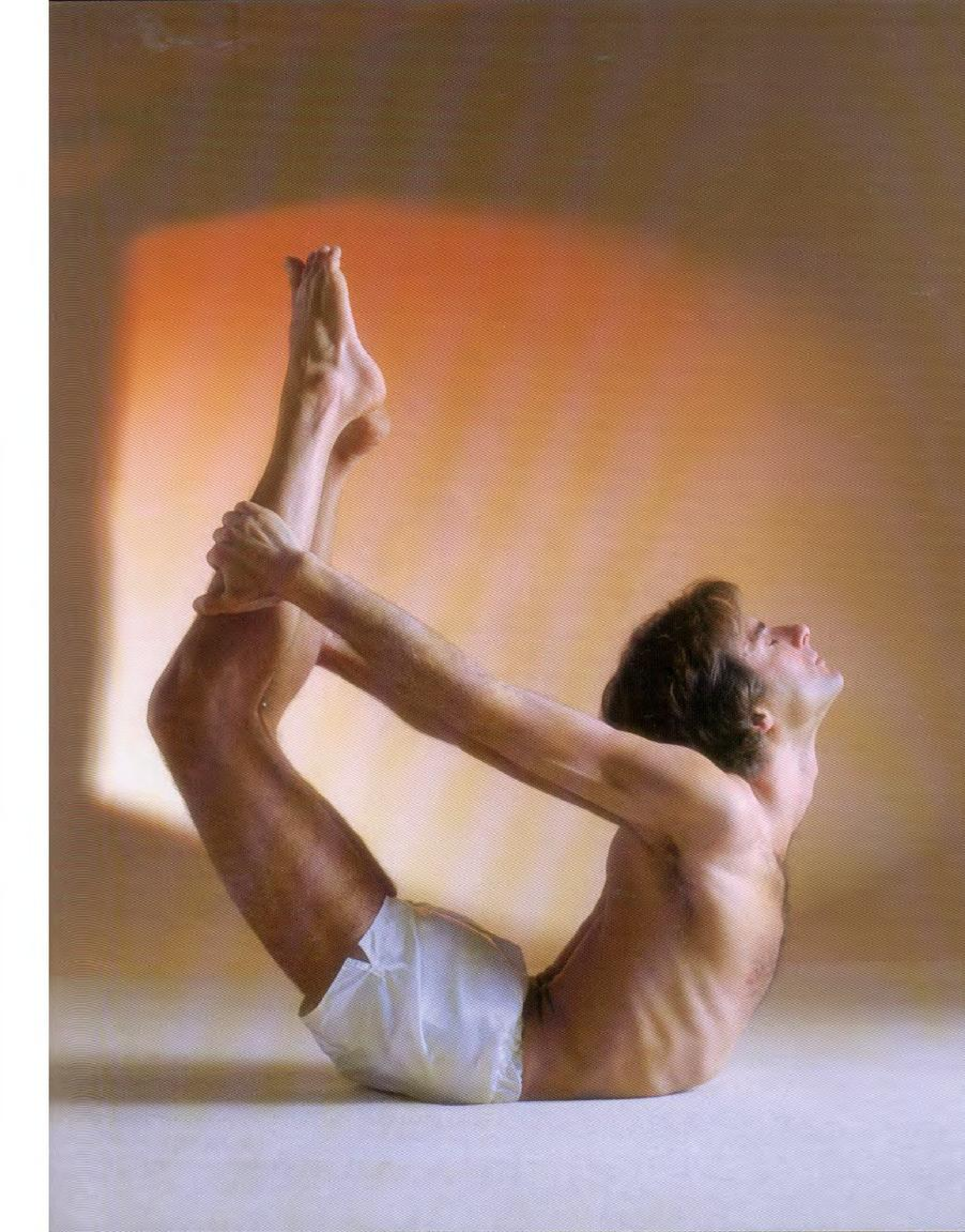
2 *Mientras inhalas, eleva la cabeza y el pecho y, simultáneamente, tira de los tobillos hacia arriba, levantando del suelo muslos y rodillas. Arquéate y mira hacia arriba. En esta postura, haz tres respiraciones profundas, exhala y deshaz la asana.*



La mecedora

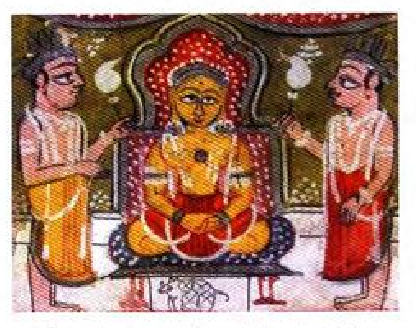
Colócate en la postura del «arco» y mécete hacia delante mientras exhalas y hacia atrás mientras inhalas (no uses la cabeza para mecerte). Repite el movimiento unas diez veces y después relájate.





La semitorsión de columna

La torsión de columna, cuyo nombre en sánscrito se deriva del gran sabio yogui Matsyendra, es una de las pocas posturas que forman parte de la sesión básica y que hacen rotar la columna. La mayor parte de las *asanas* la flexionan, ya sea hacia delante o hacia atrás, pero para que la columna llegue a ser verdaderamente flexible es menester, además, girar el tronco lateralmente. Este movimiento tonifica también los nervios y los ligamentos espinales y mejora la digestión. La semitorsión de columna, o *ardha matsyendrasana*, que es la que enseñamos aquí, aporta beneficios similares y prepara el cuerpo para la postura completa (p. 132). Mantén la columna erguida y los hombros nivelados mientras practicas la postura, y respira de manera sosegada y constante, acentuando un poco más la torsión cada vez que exhales. Gira primero hacia la izquierda, como se ve en las figuras, y repite después la secuencia girando hacia la derecha.



«Aquel que oye la música del Alma representa bien su papel en la vida.»
Swami Sivananda

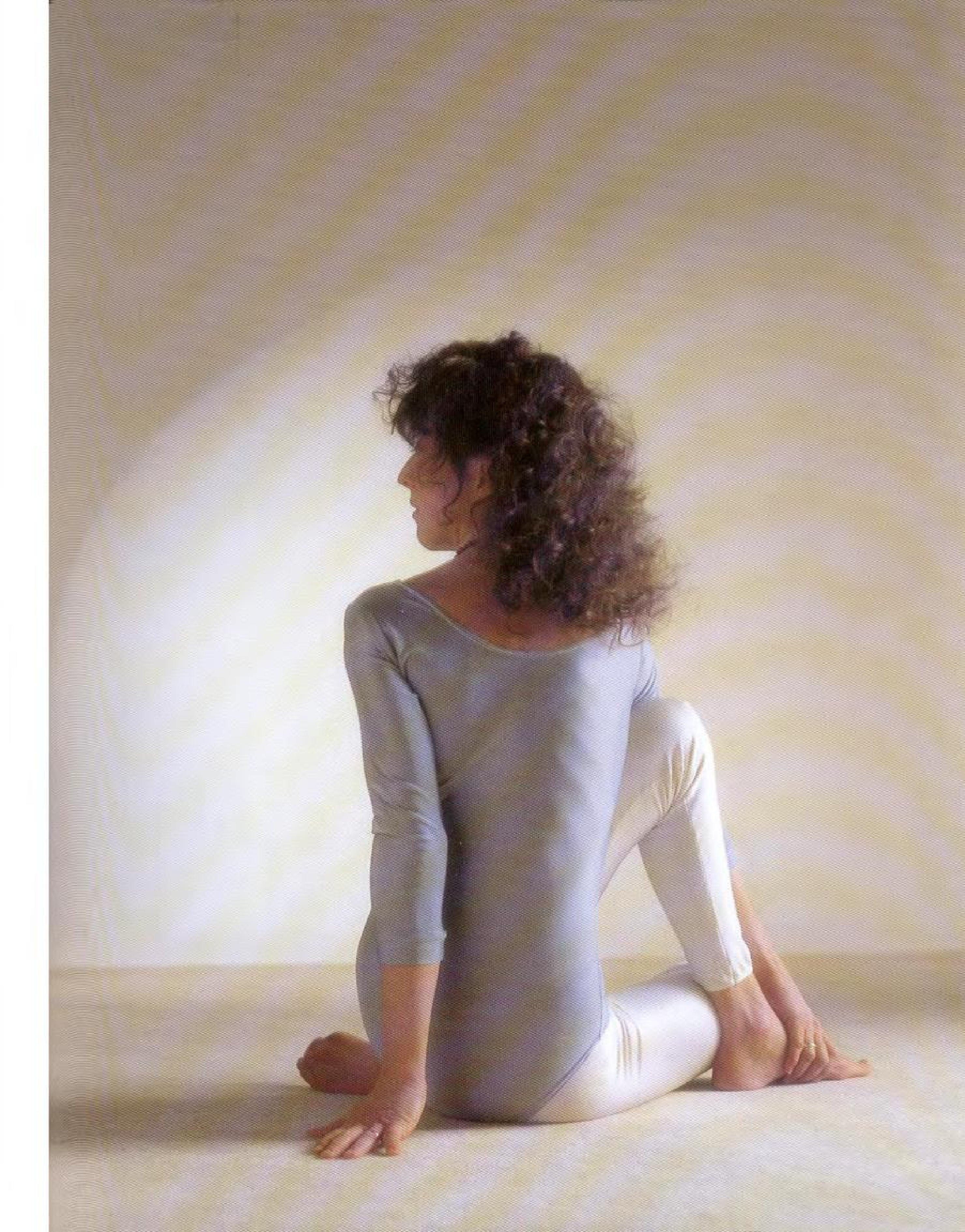
1 *Arrodíllate con las piernas juntas, sentado sobre los talones.*

2 *Después siéntate a la derecha de tus pies, como se ve en la ilustración.*

3 *Pasa la pierna izquierda por encima de la derecha, apoyando el pie izquierdo contra la parte externa del muslo derecho. Procura pegar el talón derecho a las nalgas y mantén la columna recta.*

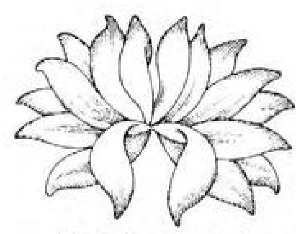
4 *Estira los brazos en cruz, a la altura de los hombros, y gira hacia la izquierda.*

5 *Ahora, baja ambos brazos, pero de modo que el derecho pase por fuera de la rodilla izquierda y cógete el pie izquierdo con la mano derecha, apoyando la mano izquierda en el suelo, detrás de ti. Mientras exhalas, vuélvete todo lo que te sea posible hacia la izquierda. Mira por encima del hombro izquierdo.*



El loto

«El loto» simboliza la evolución espiritual del hombre: las raíces en el barro representan su naturaleza inferior; el tallo que se eleva a través del agua, su búsqueda intuitiva, y, la flor que se abre a la luz del sol, la autorrealización. En el yoga, «el loto» o *padmasana* es la postura clásica para la meditación y el *pranayama*. Estar sentado con la columna vertebral erguida y las piernas dobladas de manera que proporcionen una base firme induce el cuerpo a un estado de reposo sin esfuerzo. Cuanto más tiempo se mantiene la postura, más se enlentece el metabolismo y la calma y la claridad mental van en aumento. Con la columna recta, el *prana* fluye sin obstrucciones e incrementa la capacidad de concentración. La postura flexibiliza los tobillos, las rodillas y las caderas y es beneficiosa para los nervios de las piernas. Antes de adoptarla, haz los ejercicios de calentamiento para «el loto» y practica el «medio loto».



«Sentado en la postura de *padmasana*, y estabilizando la respiración, el *yogui* [...] se libera. De esto no cabe la menor duda.»
Hatha Yoga Pradipika



Postura de tobillos y rodillas

Precalentamiento para el loto

La práctica de estas posturas *bhadrasana* te ayudará a conseguir «el loto». Siéntate con la columna recta y las plantas de los pies juntas, con los talones próximos al cuerpo. Para la postura de tobillos y rodillas, que se muestra a la izquierda, ejerce presión hacia abajo sobre las rodillas, manteniendo la espalda recta. Para «la mariposa», representada a la derecha, sujétate los pies y mueve las rodillas arriba y abajo.

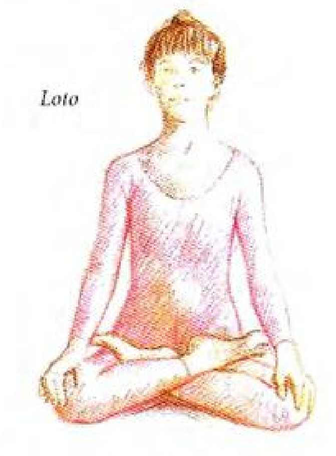


Mariposa





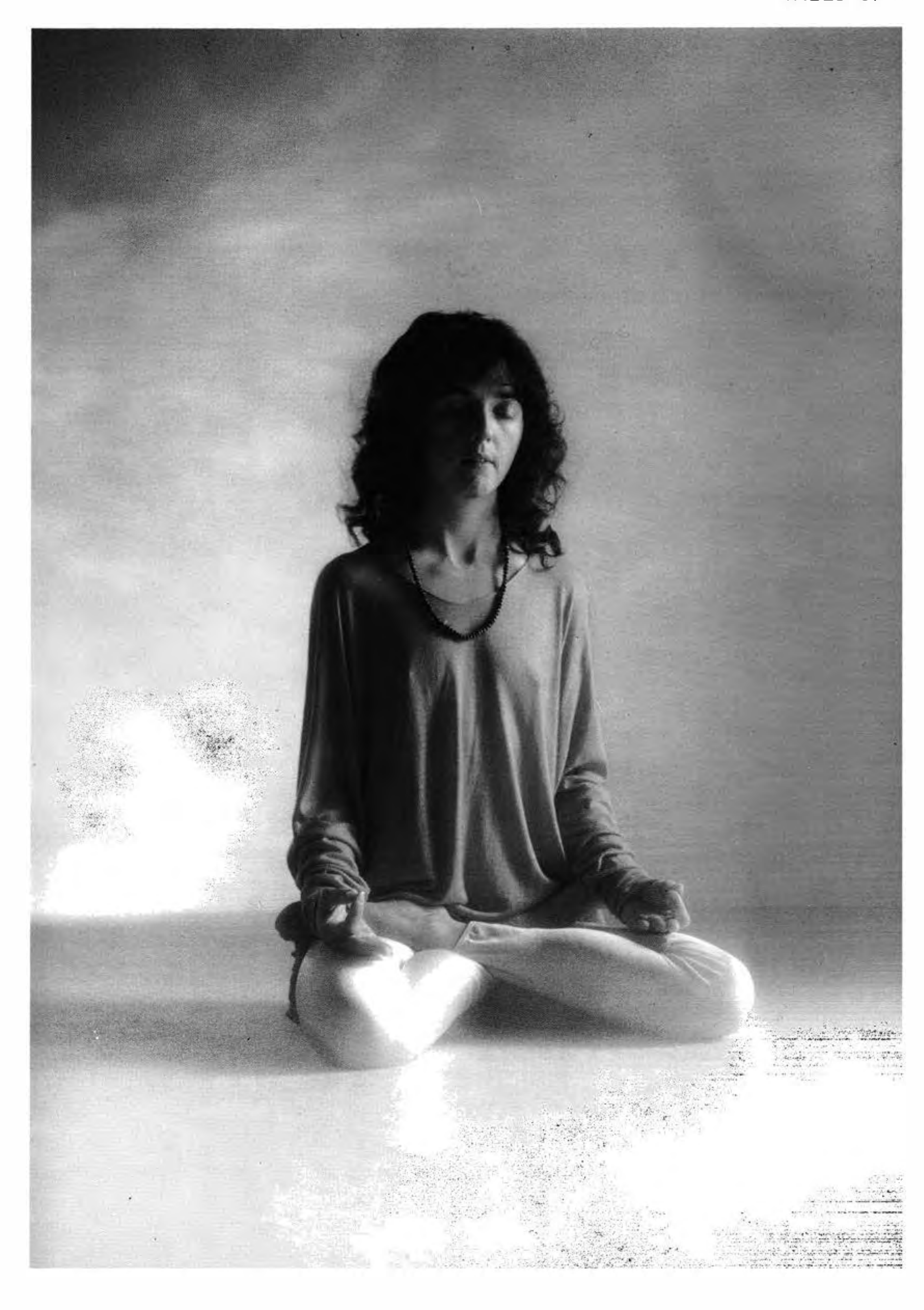
Medio loto



Loto

El loto

Para adoptar la postura del loto, comienza por sentarte con las piernas abiertas en «V» y la columna recta. Dobla una rodilla y lleva el pie correspondiente hacia dentro, colocándolo sobre la parte superior del muslo opuesto. Ahora, lleva hacia dentro el otro pie. Si lo colocas debajo del muslo opuesto, formarás el «medio loto» (*ardha padmasana*), que es más fácil para empezar y que puede emplearse para la meditación y el *pranayama* mientras tus piernas adquieren flexibilidad. Para el «loto completo», levantas la segunda pierna y la pones por encima de la primera, colocando el pie en lo alto del muslo opuesto. En el «loto clásico», es la pierna izquierda la que colocas encima, y las rodillas tocan el suelo.



El cuervo

Esta *asana* imita sorprendentemente la postura de un cuervo que grazna, con el peso del cuerpo apoyado sobre los codos y las manos, y la cabeza apuntando hacia delante. «El cuervo» o *kakasana*, una de las más valiosas posturas de equilibrio, es en realidad bastante fácil de lograr, aunque pueda parecer una postura avanzada. El secreto radica en inclinarse hacia delante lo suficiente y en impedir que la mente divague, concentrando la atención exclusivamente en mantener el equilibrio. La práctica de esta asana fortalecerá muchísimo las muñecas, los brazos y los hombros, aumentando la capacidad de concentración e incrementando la capacidad pulmonar al expandir el pecho. (En las páginas 98-155, en la sección «Las asanas y sus variaciones» encontrarás gran variedad de posturas de equilibrio.)



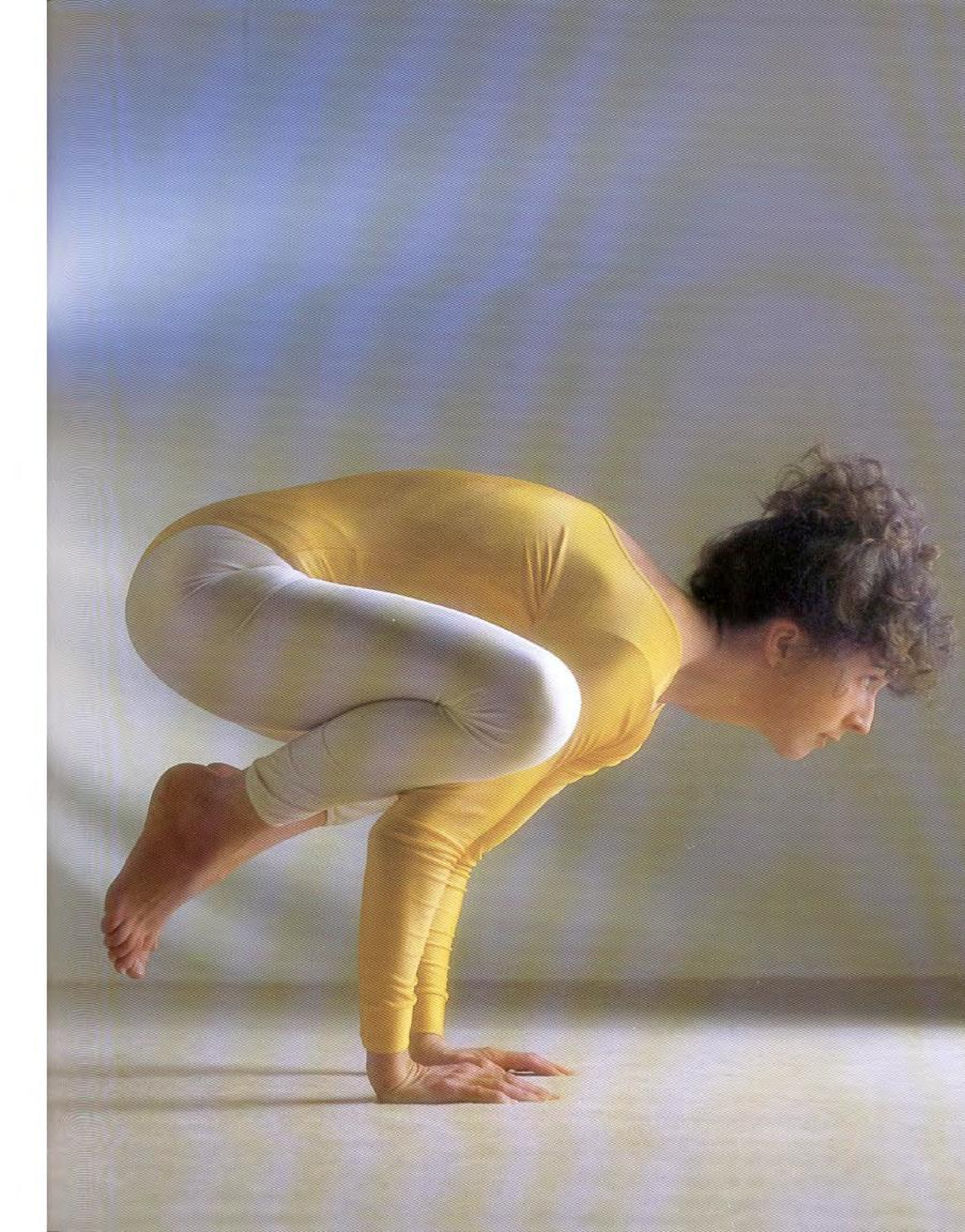
«[El yogui] se ve a sí mismo en el corazón de todos los seres, y ve a todos los seres en su corazón.»
Bhagavad Gita



1 *Ponte en cuclillas y coloca los brazos entre las rodillas. Apoya las palmas de las manos en el suelo, frente a ti, a una distancia equivalente a la anchura de los hombros, con los dedos abiertos y mirando ligeramente hacia dentro. Entonces dobla los codos hacia fuera, haciendo que los dorsos de los brazos se conviertan en puntales donde se apoyarán las rodillas.*

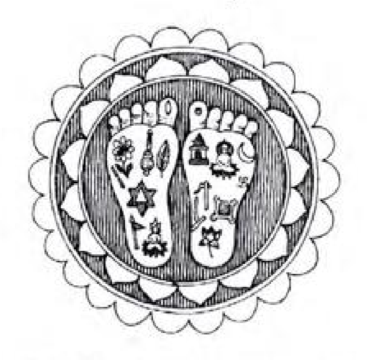
2 *Escoge en el suelo, frente a ti, un punto sobre el cual concentrarte. Inhala y, mientras retienes el aliento, inclínate hacia ese punto, transfiriendo el peso a las manos y levantando los dedos de los pies. Exhala y mantén la postura durante tres o cuatro respiraciones profundas.*





La postura de las manos a los pies

Esta postura, cuyo nombre en sánscrito es *pada hastasana*, proporciona muchos de los beneficios de la flexión hacia delante: estiliza la cintura, devuelve la elasticidad a la columna y estira los ligamentos de las piernas, especialmente los tendones que hay detrás de las rodillas. Favorece también la irrigación sanguínea del cerebro. Repitamos que, tal como ocurre con la flexión hacia delante, el propósito de la *asana* es doblarse hacia delante –en esta postura, hacia abajo– todo lo que sea posible, mientras se mantienen rectas la columna y las piernas. Sujetarse los dedos de los pies y llegar con la cabeza a las tibias serán pasos que alcanzarás naturalmente cuando la espalda haya adquirido más flexibilidad. Respira profundamente mientras mantienes la postura y déjate descender, doblándote un poco más hacia abajo con cada exhalación. Para que el pecho se aproxime más a las piernas, «camina» con las manos hacia atrás, a tus espaldas, con las palmas en el suelo como se ve en la fotografía.



«La naturaleza está constantemente modelándote a imagen de Dios.»
Swami Sivananda

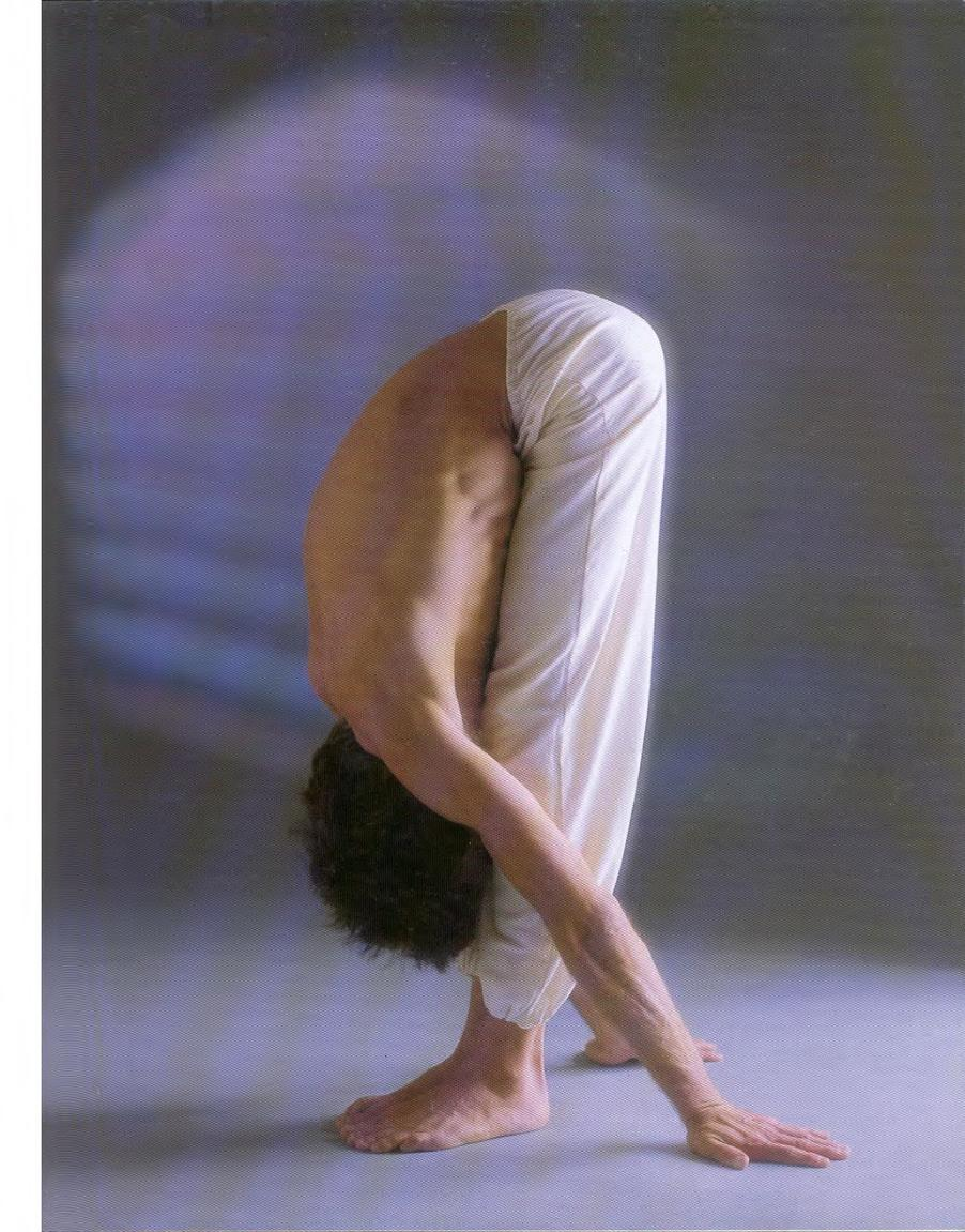


1 *Erguido, con los pies juntos, exhala. Después, inhala y levanta los brazos por encima de la cabeza. Yergue la cabeza, estirándote al máximo, para alargar la columna. Mientras exhalas, dóblate hacia delante desde la pelvis. Mantén las rodillas y la columna tan rectas como te sea posible.*



2 *Baja todo lo que puedas, ya sea hasta que puedas sujetarte los tobillos, o bien hasta cogerte los dedos gordos entre el pulgar y el índice, como se ilustra arriba. Estira la cabeza hacia las espinillas y respira profundamente en esta postura. Sal de la posición lentamente. Estira los brazos por encima de la cabeza y después bájalos lentamente hacia los costados.*





El triángulo

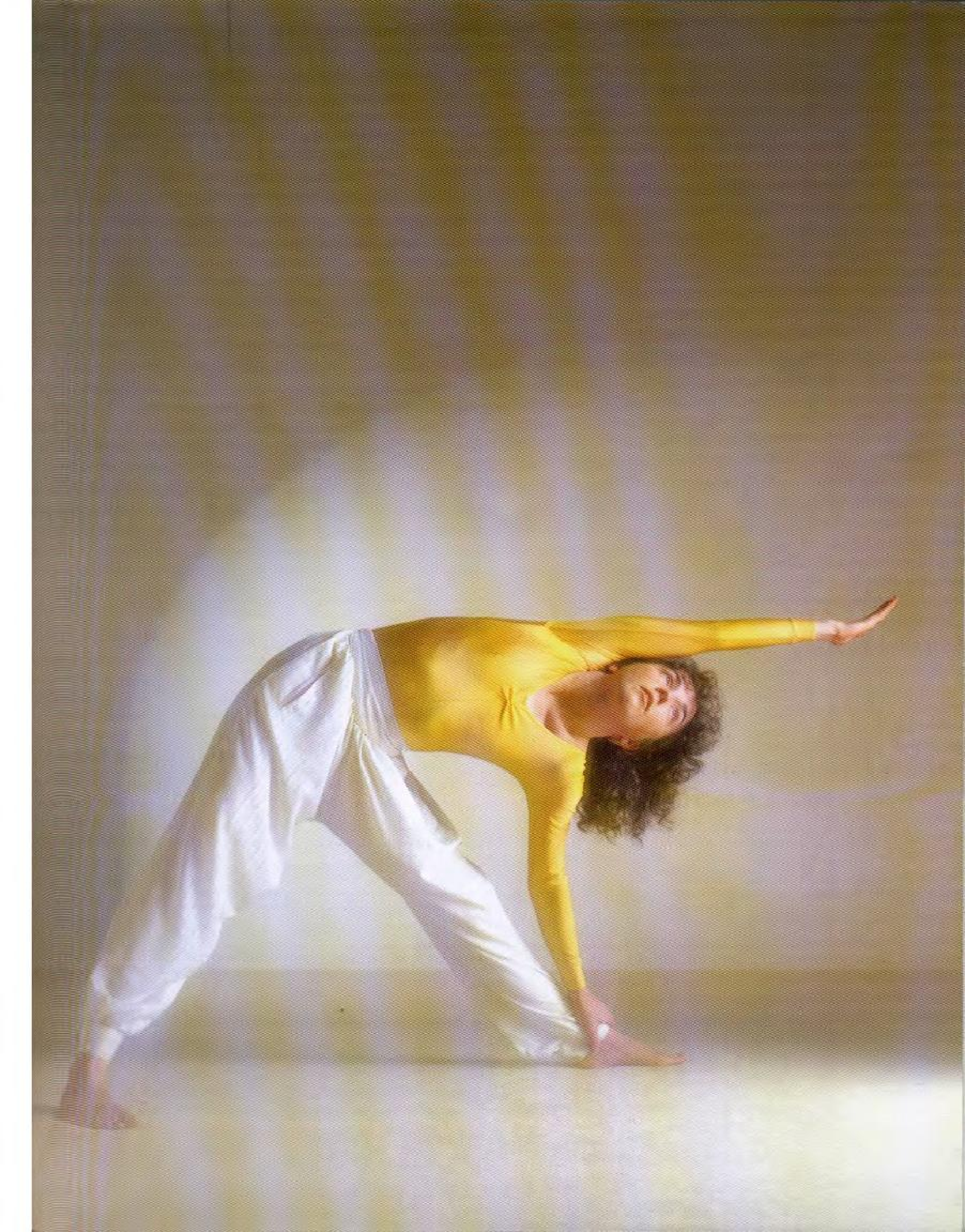
En el arte hindú, «el triángulo» es un poderoso símbolo del principio divino y se encuentra con frecuencia en las *yantras* y *mandalas* que se usan para la meditación. Con la punta hacia abajo, el triángulo representa a Shakti, el principio femenino y dinámico; con la punta hacia arriba representa a Shiva, la fuerza masculina y pasiva. Con *trikonasana*, «el triángulo», concluyen las posturas de nuestra sesión básica. Esta postura acentúa el movimiento de semitorsión de columna e impone a ésta un excelente estiramiento lateral, tonificando los nervios espinales y ayudando al adecuado funcionamiento del aparato digestivo. El cuerpo se agiliza y la realización de las otras *asanas* mejora. Cuando practiques «el triángulo», fíjate en mantener ambas rodillas rectas y en que las caderas miren directamente hacia el frente, en vez de girar hacia atrás. Inclínate primero hacia la derecha y luego repite el movimiento doblándote hacia la izquierda, como se ve en las figuras. Procura mantener perfectamente el equilibrio en estas posturas básicas, ya que así obtendrás el control y la concentración necesarios para practicar las variaciones más avanzadas.



«El júbilo es eterno y jamás morirá; el dolor es ilusorio y jamás vivirá.»
Swami Sivananda

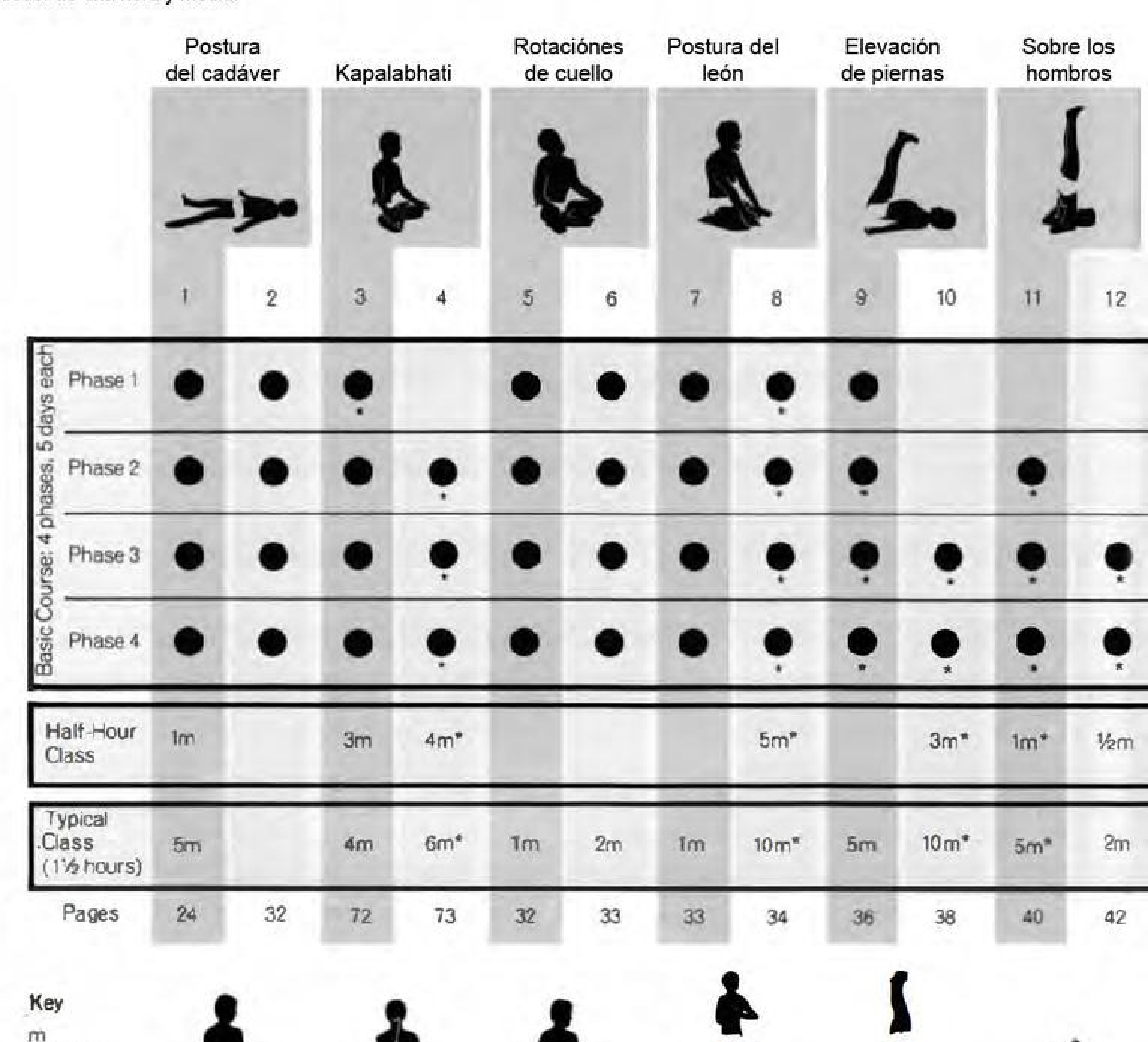
1 *En posición erguida, con los pies bien separados (entre 90 cm y 1,20 m), apunta con el pie izquierdo hacia la izquierda, y con el pie derecho ligeramente hacia la izquierda. Coloca el brazo izquierdo en cruz, al nivel del hombro, y lleva el brazo derecho directamente hacia arriba, contra la oreja derecha. Ahora, inhala.*

2 *Mientras exhalas, dóblate hacia la izquierda y ligeramente hacia delante, para evitar las costillas. Desliza la mano izquierda hacia abajo, a lo largo de la pierna izquierda, y sosténte en la parte más baja que puedas alcanzar. Mira hacia fuera, a la mano derecha. Antes de deshacer la posición, haz unas cuantas respiraciones completas y después repite la asana, doblándote hacia la derecha.*



Esquemas Básicos para la práctica

Este esquema ha sido diseñado para una fácil referencia. Este esquema ha sido diseñado para una fácil referencia para ayudarte a preparar una sesión básica cualquiera que sea su nivel de la experiencia. Si usted es un principiante, comience siguiendo el curso progresivo de 20 días. Este programa, dividido en cuatro periodos de 5 días, le introduce suavemente a la práctica del yoga. Durante los primeros cinco días tu te concentras exclusivamente en los ejercicios y asanas indicados en la primera columna, gradualmente se construye sobre esta base durante cada uno de los siguientes periodos de 5-días. Iniciamos con este "Curso Básico", ya que los estudiantes varian en sus necesidades. Una vez que aprenda la secuencia completa, se puede practicar la "Clase típica", que toma alrededor de una hora y media.

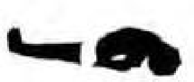


	Postura del cadáver	Postura Fácil	Kapalabhati	Anuloma Viloma	Rotaciónes de cuello	Ejercicios para los ojos	Postura del león	Saludo al sol	Elevación de piernas	Postura sobre la cabeza	Sobre los hombros	Arado
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Basic Course: 4 phases, 5 days each — Phase 1	●	●	●*		●	●	●	●*	●			
Phase 2	●	●	●	●*	●	●	●	●*	●*		●*	
Phase 3	●	●	●	●*	●	●	●	●*	●*	●*	●*	●*
Phase 4	●	●	●	●*	●	●	●	●*	●*	●*	●*	●*
Half-Hour Class	1m		3m	4m*				5m*		3m*	1m*	½m
Typical Class (1½ hours)	5m		4m	6m*	1m	2m	1m	10m*	5m	10m*	5m*	2m
Pages	24	32	72	73	32	33	33	34	36	38	40	42

Key
m minutes
* corpse pose

Tenga en cuenta que los tiempos se dados aquí, indican aproximadamente cuánto debes estar trabajando en una postura, no durante cuánto tiempo debes mantener la posición final. Con cada asterisco (*) que te encuentres en la secuencia, relájate en la postura del cadáver, por lo menos durante un lapso equivalente a seis respiraciones profundas completas. Para los días en que andes demasiado escaso de tiempo para realizar toda la sesión, hemos incluido una «Clase de media hora". Se trata de una conjunto de asanas de mantenimiento, que mantendrán tu cuerpo en forma hasta que tengas tiempo para hacer una sesión completa. Sea cual sea el esquema que sigas, procura convertir el yoga en una parte de tu rutina cotidiana. Tal como dice Swami Sivananda, "unos pocos gramos de práctica equivalen a una tonelada de teoría».

	Puente		Flexión		Saltamontes		Semitorsión de columna		Cuervo		Triángulo	
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Basic Course: 4 phases, 5 days each — Phase 1												●
Phase 2		●*	●*	●*							●	●
Phase 3		●*	●*	●*		●*	●			●	●	●
Phase 4	●*	●*	●*	●*	●*	●*	●	●	●	●	●	●
Half-Hour Class	½m	½m*	1m*	½m	½m*		1m			1m	1m	5m
Typical Class (1½ hours)	1m*	2½m*	5m*	2m*	2m*	2m*	2m	1m	1m*	2m	2m	10m
	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	24


Pez

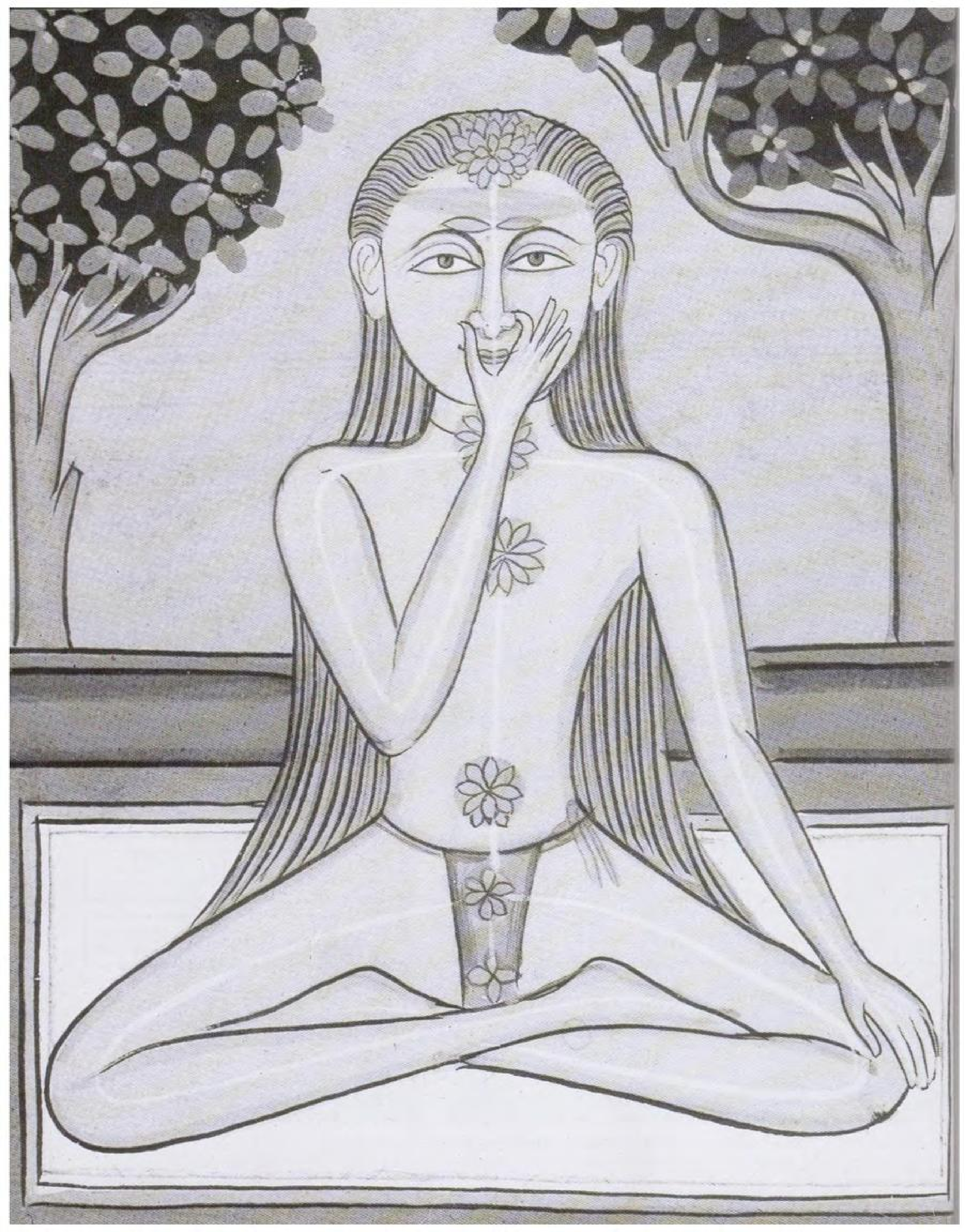

Cobra


Arco


Lotus


Manos a los pies


Postura del cadáver



La respiración

El aliento es vida. Podemos vivir días enteros sin alimento o sin agua, pero si nos privan de respirar, la muerte sobreviene en pocos minutos. En vista de ello, es pasmosa la poca atención que prestamos en la vida normal a la importancia que tiene respirar correctamente. Para un yogui, una adecuada respiración cumple dos funciones principales: aportar más oxígeno a la sangre y, por consiguiente, al cerebro, y controlar el *prana* o energía vital (p. 68), con lo que se llegará a controlar la mente. El *pranayama* (la ciencia del control de la respiración) consiste en una serie de ejercicios pensados especialmente para satisfacer ciertas necesidades y mantener el cuerpo en un estado de vibrante salud.

«Cuando el aliento va y viene, la mente está inquieta, pero cuando el aliento se serena, también se serena la mente.»
Hatha Yoga Pradipika

Hay tres tipos básicos de respiración: clavicular (superficial), intercostal (media) y abdominal (profunda). La respiración yóguica completa combina las tres clases, comenzando con una inhalación profunda, que se continúa después en la zona intercostal y finalmente en la clavicular.

La mayoría de las personas ha olvidado la correcta manera de respirar. Hacen una respiración superficial, por la boca, y hacen poco o ningún uso del diafragma, ya sea porque levantan los hombros o porque contraen el abdomen cuando inhalan. De esta manera se incorpora una pequeña cantidad de oxígeno, y sólo se usa la parte superior de los pulmones, lo que da por resultado una carencia de vitalidad y una resistencia disminuida a las enfermedades.
La práctica del yoga exige de sus adeptos que inviertan estos hábitos. Respirar correctamente significa respirar por la nariz, manteniendo la boca cerrada, y pone en juego una inhalación y una exhalación completas, que hacen trabajar los pulmones en su totalidad. Cuando se exhala, el abdomen se contrae y el diafragma sube, masajeando el corazón; al inhalar, el abdomen se expande y el diafragma desciende y masajea los órganos abdominales.

Así como en una *asana* hay tres etapas (p. 29), también en el *pranayama* se distinguen tres partes en cada respiración: inhalación, retención y exhalación. Con frecuencia, la gente cree que la inhalación es la etapa esencial del proceso, pero, de hecho, la clave de éste se encuentra en la exhalación, puesto que cuanto más aire viciado se exhale, más aire fresco se podrá inhalar (p. 183). Los ejercicios de respiración yóguica ponen el acento especialmente en la prolongación de la retención y de la exhalación; en algunos ejercicios, incluso, la duración de la exhalación duplica el tiempo de la inhalación, en tanto que la retención lo cuadruplica.

Cuando se inhala por la nariz, el aire se calienta y se filtra en el proceso. Pero, desde el punto de vista del yoga, la más importante de las razones para la respiración nasal es el *prana*. Así como es necesario inhalar por la nariz para recibir los aromas del aire, también se debe inspirar por la nariz para absorber la máxima cantidad posible de *prana*, pues en la parte del fondo de la nariz están los órganos olfatorios a través de los cuales pasa el *prana* para alcanzar el sistema nervioso central y el cerebro.
Los ejercicios de respiración yóguica enseñan a controlar el *prana* y, por ende, a controlar la mente, dado que ambos son interdependientes. Cuando uno está enfadado o asustado, la respiración es superficial, rápida e irregular; por el contrario, cuando uno está relajado o sumido en sus pensamientos, la respiración se vuelve lenta. Puedes comprobarlo muy fácilmente por ti mismo. Escucha durante un momento el ruido o sonido más quedo que haya en la habitación y te darás cuenta de que, al concentrarte, inconscientemente, has enlentecido la respiración o incluso la has contenido.

Como el estado de ánimo se refleja en la forma en que respiramos, se deduce que al controlar el aliento somos capaces de aprender a controlar nuestra mente, nuestros estados anímicos. Al regular la respiración, pues, no estamos solamente intensificando la provisión de oxígeno y de *prana*, sino también preparándonos para la práctica de la concentración y de la meditación.

El prana y el cuerpo sutil

El punto central de todas las prácticas del yoga es el movimiento del *prana*, la fuerza vital o energía vital. El *prana* se encuentra en la materia, pero no es la materia. Está en el aire, pero no es el oxígeno. Es una forma sutil de energía que, transportada por el aire, el agua, los alimentos y la luz solar, anima todas las fuerzas materiales. Mediante la práctica de las *asanas* y del *pranayama*, se absorbe mayor cantidad de *prana*, que se almacena en el cuerpo, con lo que se logra gran vitalidad y energía. Además del cuerpo físico, los yoguis consideran que el hombre posee otros dos cuerpos que lo rodean: el cuerpo astral y el cuerpo causal. El *prana* es el vínculo vital entre el cuerpo astral y el físico, pero fluye, principalmente, como se ve en esta misma página, por los *nadis* del cuerpo astral. Existe a la vez como energía positiva y como energía negativa, y en este caso se lo conoce como *apana*. El *prana* como tal es un impulso aferente, cuya naturaleza consiste en moverse hacia arriba; el *apana* es eferente y se mueve hacia abajo. Cuando ambos se unen en el *muladhara chakra*, se despierta la energía *kundalini*.

La kundalini y los nadis

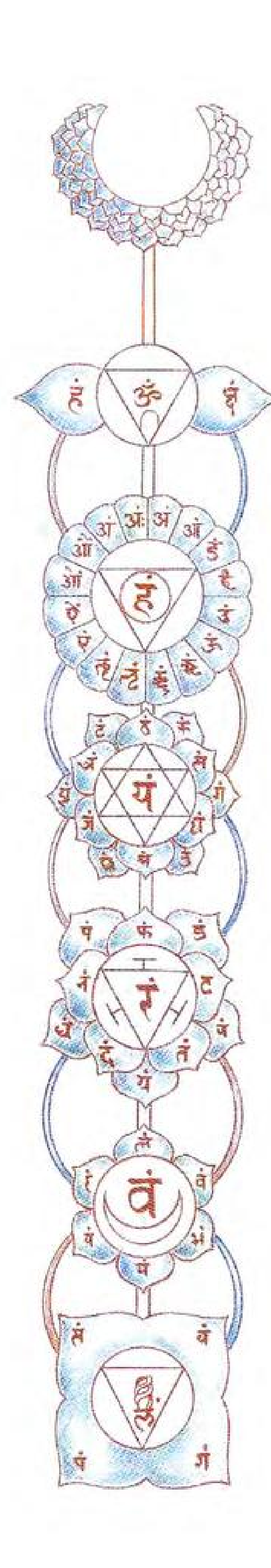
Los *nadis* son canales o tubos nerviosos del cuerpo astral, a través de los cuales fluye el *prana*. Las *asanas* y el *pranayama* están destinados a la purificación de los *nadis*, porque cuando éstos se hallan bloqueados, el *prana* no puede fluir libremente, de lo cual resulta una mala salud. De acuerdo con los antiguos yoguis, hay unos setenta y dos mil *nadis*. De todos ellos, el más importante es el *sushumna*, cuya contraparte en el cuerpo físico es la médula espinal. A cada lado de *sushumna* hay otros dos *nadis*, llamados *ida* y *pingala*, que corresponden a los ganglios simpáticos de la médula espinal, tal como se ve en la sección transversal de una vértebra que aparece arriba a la derecha. La *kundalini* es una energía cósmica, dormida o estática, a la que se suele representar como una serpiente enroscada. Se halla situada en la base del *nadi sushumna*, en el *muladhara chakra*, y es posible excitarla o activarla mediante el *pranayama* y otras prácticas yóguicas.

1 Nadi sushumna *(médula espinal)*
2 Nadi pingala *(ganglio simpático)*
3 Nadi ida *(ganglio simpático)*

El camino de la energía cósmica
Ida y pingala describen una espiral en torno de sushumna, el nadi principal del cuerpo astral. Cuando la kundalini durmiente se despierta, comienza a moverse hacia arriba por el nadi sushumna, atravesando los siete chakras.

Los siete chakras

Los *chakras* son centros de energía situados en el cuerpo astral. Seis de ellos se encuentran localizados a lo largo del *nadi sushumna*, y el séptimo, el *sahasrara chakra*, en lo alto de la cabeza, en la coronilla. Los *chakras* suelen representarse con una cantidad de pétalos, que corresponde al número de *nadis* que emanan de ellos. Cada pétalo representa una vibración sonora que se produce cuando la energía *kundalini* atraviesa el *chakra*. Además, todos los *chakras*, excepto el *sahasrara*, tienen su propio color, su elemento y su *bija mantra*, tal como se ilustra a la derecha, y los seis se corresponden, en el cuerpo físico, con los plexos nerviosos situados a lo largo de la columna. En la base del *sushumna* está *muladhara*, que corresponde al plexo sacro. Es allí donde duerme la *kundalini*. Le sigue *swadhisthana*, correspondiente al plexo prostático. *Manipura*, el tercer *chakra*, corresponde al plexo solar y es el centro principal de almacenamiento del *prana*. *Anahata*, localizado en la región del corazón, corresponde al plexo cardíaco; *vishuddha*, en la región de la garganta, al plexo laríngeo, y el *ajna chakra*, situado entre las cejas, al plexo cavernoso. *Sahasrara*, el séptimo *chakra* y el más elevado, corresponde en el cuerpo físico a la glándula pineal. A medida que la *kundalini* va pasando a través de los diversos *chakras*, se experimentan diferentes estados de conciencia. Cuando la *kundalini* llega al *sahasrara*, el yogui alcanza el *samadhi*. Aunque sigue funcionando en el plano material, ha llegado a un nivel de existencia que trasciende el tiempo, el espacio y la causalidad.



Chakra sahasrara
La corona de mil pétalos de este chakra *corresponde a lo Absoluto. Cuando la* kundalini *llega a este punto, el yogui alcanza el* samadhi, *o supraconciencia.*

Chakra ajna
Este chakra, *blanco como la nieve, tiene dos pétalos. Asiento de la mente, su mantra es OM.*

Chakra vishuddha
Este chakra, *de color azul marino, tiene dieciéis pétalos. Su elemento es el éter y, su mantra, Ham.*

Chakra anahata
Este chakra, *de color de humo, tiene doce pétalos. Su elemento es el aire y, su mantra, Yam.*

Chakra manipura
Este chakra *rojo tiene diez pétalos; su elemento es el fuego y, su mantra, Ram.*

Chakra swadhisthana
Este chakra *blanco tiene seis pétalos. Su elemento es el agua y, su mantra, Vam.*

Chakra muladhara
Este chakra *amarillo tiene cuatro pétalos; su elemento es la tierra y, su mantra, Lam.*

La respiración básica

La respiración yóguica, o *pranayama*, revitaliza el cuerpo, templa las emociones y genera gran claridad mental. Antes de practicar los ejercicios, conviene que estés seguro de que sabes respirar correctamente, haciendo pleno uso del diafragma, como se explicó en la página 67. Con el fin de facilitar el flujo del *prana* y asegurarse de que hay espacio para la expansión de los pulmones, los ejercicios de respiración yóguica se hacen en posición sentada, con la columna cervical y la cabeza en línea recta, ya sea en la postura fácil (p. 32), «el loto» (p. 134) o, si ninguna de ellas resulta cómoda, sentado en una silla (p. 172). La respiración básica consiste en cinco ejercicios. *Kapalabhati* y *anuloma viloma* son equivalentes, por su importancia, a la sesión básica de *asanas*, y deben conformar la espina dorsal de los ejercicios de *pranayama*. Para comenzar, practica exclusivamente estos dos ejercicios, antes de tu práctica cotidiana de *asanas*. *Anuloma viloma* es el mejor ejercicio para la purificación de los *nadis*, con lo que se prepara el cuerpo para formas de *pranayama* más adelantadas. *Brahmari*, *sitkari* y *sithali* son *pranayamas* menores, que puedes incorporar cuando tengas tiempo para una sesión más larga.

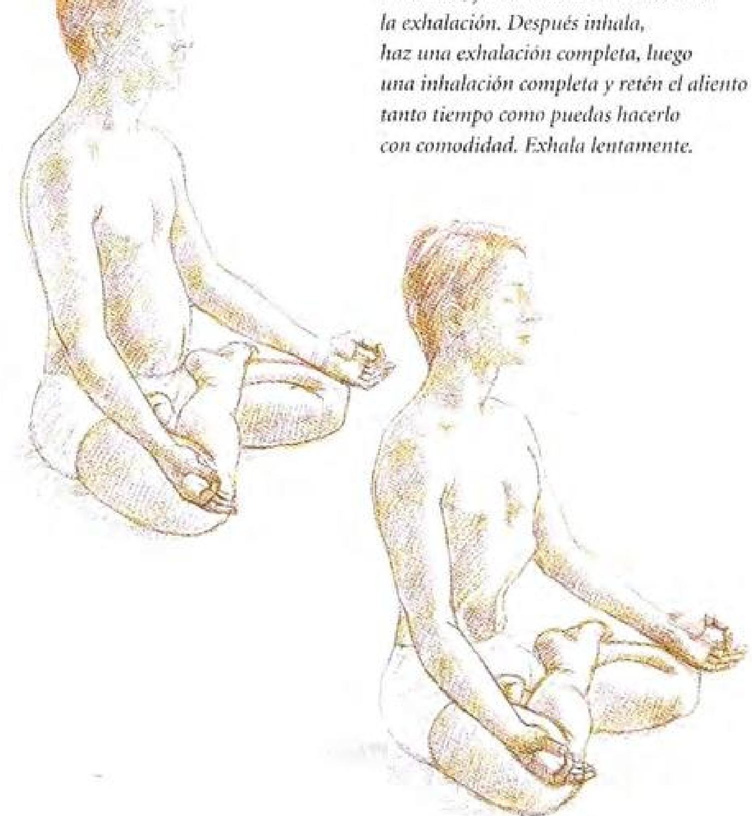
«El *pranayama* es el vínculo entre las disciplinas mentales y físicas. En tanto que la acción es física, el efecto es aportar calma, lucidez y tranquilidad a la mente.»
Swami Vishnu-devananda

Kapalabhati

Kapalabhati es uno de los seis *kriyas*, o prácticas de purificación (p. 154), aparte de ser un *pranayama*. La exhalación forzada libera de aire viciado la parte inferior de los pulmones, dejando espacio para una nueva inspiración de aire fresco, rico en oxígeno, y limpiando así todo el aparato respiratorio. Es un ejercicio maravillosamente vigorizante, adecuado para iniciar un *pranayama*. Traducido literalmente, su nombre significa «el ejercicio que hace brillar el cráneo», y la verdad es que, al aumentar la cantidad de oxígeno en el cuerpo, tiene un efecto «iluminador», que aclara la mente y mejora la concentración. Consiste en una serie de exhalaciones e inhalaciones, seguidas por una retención del aliento. Para exhalar, se contraen bruscamente los músculos abdominales, elevando el diafragma y provocando una salida forzada de aire de los pulmones; para inhalar, se relajan los músculos, permitiendo que los pulmones se llenen de aire. La exhalación debe ser breve, activa y audible; la inhalación más larga, pasiva y silenciosa. El movimiento repetido del diafragma hacia arriba y hacia abajo tonifica el estómago, el corazón y el hígado. Comienza practicando tres vueltas de veinte bombeos cada una, y gradualmente ve aumentando hasta hacer vueltas de sesenta bombeos.

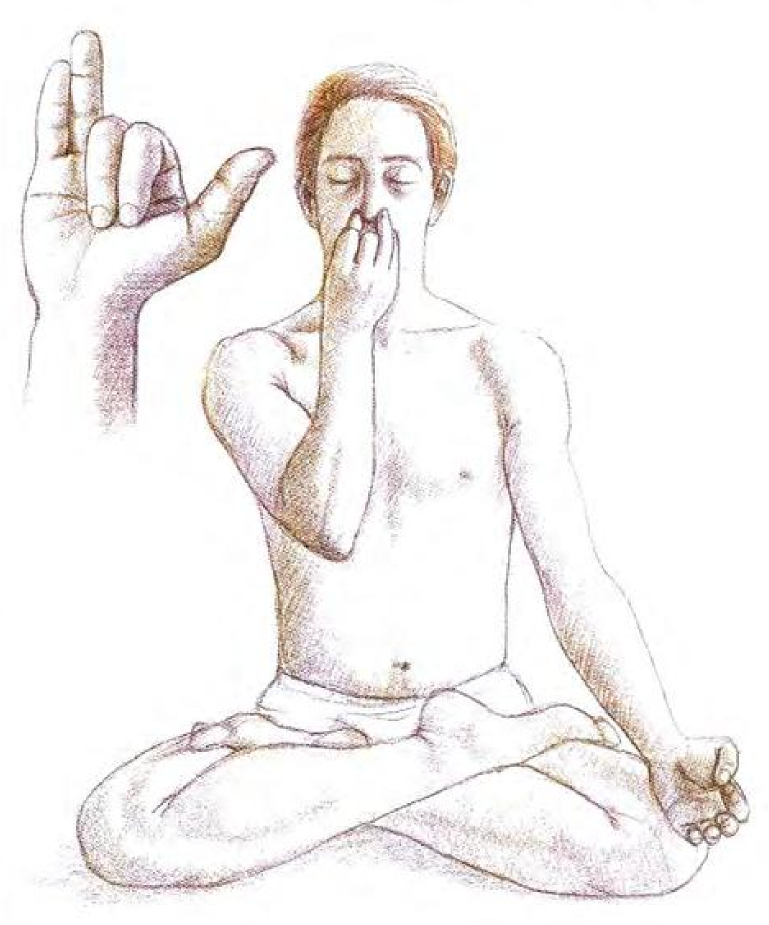
Una vuelta de kapalabhati

Haz dos respiraciones normales. Ahora exhala, entrando el abdomen, y vuelve a inhalar, aflojándolo. Repite el movimiento veinte veces, manteniendo un ritmo constante, y acentuando cada vez más la exhalación. Después inhala, haz una exhalación completa, luego una inhalación completa y retén el aliento tanto tiempo como puedas hacerlo con comodidad. Exhala lentamente.



Anuloma viloma

En este ejercicio, que alterna la respiración por ambas fosas nasales, se inhala por una de ellas, se retiene el aliento y después se exhala por la otra fosa nasal, en una proporción de 2:8:4. La fosa nasal izquierda es la vía del *nadi* llamado *ida*; la derecha, la de *pingala*. En las personas realmente sanas, la respiración se da predominantemente por la fosa nasal correspondiente a *ida* durante más o menos una hora y cincuenta minutos; después pasa a *pingala*. Pero en muchas personas, este ritmo natural se halla alterado. *Anuloma viloma* restablece la paridad de este flujo, con lo que se equilibra la circulación del *prana* en el organismo. Esto es esencial para que se pueda llegar a hacer subir el *prana* a lo largo de *sushumna*, el *nadi* central (p. 68). Una vuelta de *anuloma viloma* está integrada por los seis pasos que se describen y se muestran abajo. Comienza practicando tres vueltas y ve aumentando lentamente hasta veinte, ampliando la cuenta de acuerdo con la proporción señalada.

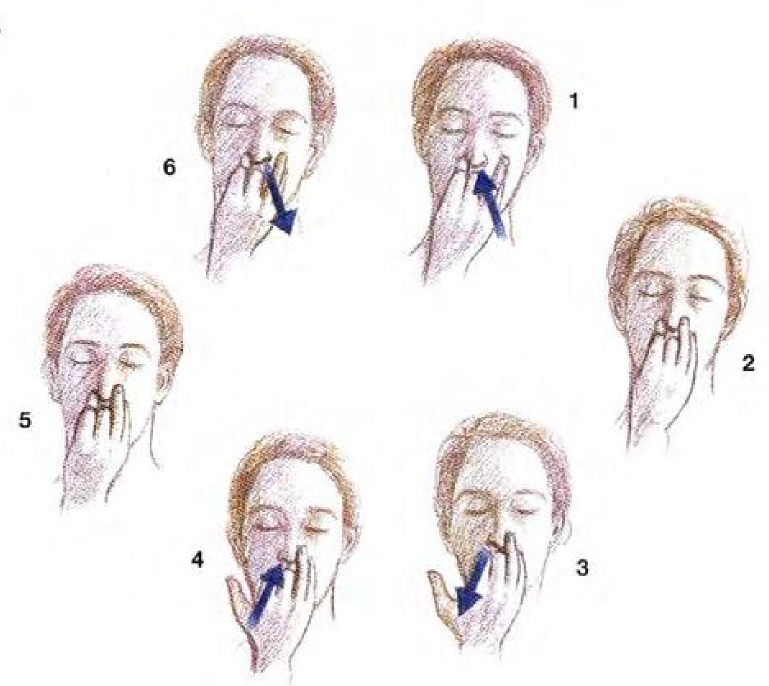


El Vishnu mudra

En anuloma viloma, *se adopta con la mano derecha el* Vishnu mudra *para cerrar las fosas nasales. Dobla los dedos índice y corazón hacia la palma, como se muestra en la figura contigua, y llévate la mano a la nariz. Coloca el pulgar junto a la fosa nasal derecha y los dedos anular y meñique junto a la izquierda. Ahora sigue el procedimiento que se indica abajo.*

Una vuelta de anuloma viloma

1 *Inspira por la fosa nasal izquierda, cerrando la derecha con el pulgar, y cuenta hasta cuatro.*
2 *Retén el aliento, cerrando ambas fosas nasales, y cuenta hasta dieciséis.*
3 *Exhala por la fosa nasal derecha, manteniendo la izquierda cerrada con los dedos anular y meñique, y cuenta hasta ocho.*
4 *Inhala por la fosa nasal derecha, manteniendo cerrada la izquierda, y cuenta hasta cuatro.*
5 *Retén el aliento, cerrando ambas fosas nasales, y cuenta hasta dieciséis.*
6 *Exhala por la fosa nasal izquierda, manteniendo la derecha cerrada con el pulgar, y cuenta hasta ocho.*

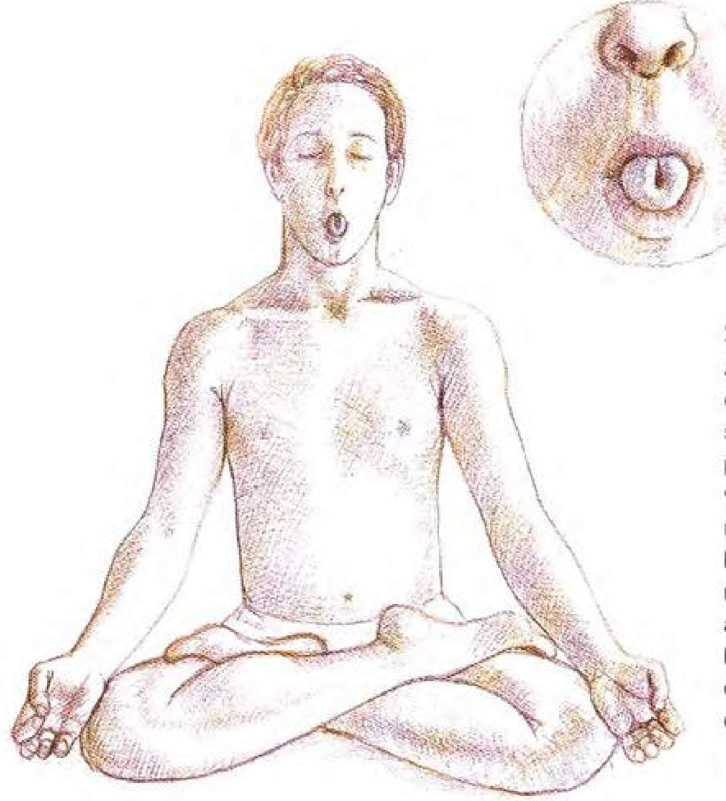


Brahmari

A fin de practicar *brahmari*, se cierra parcialmente la glotis mientras se inhala por ambas fosas nasales, con lo que se produce un ruido semejante a un ronquido; después se exhala lentamente, con un zumbido como el de una abeja. La inhalación despeja y hace vibrar la zona de la garganta. Producir un zumbido mientras se exhala le permite a uno prolongar la respiración, controlando la salida del aliento. Esta exhalación extendida es un ejercicio muy beneficioso para las embarazadas como preparación para el parto. Llamada a veces «la respiración del zumbido», esta variante de *pranayama*, además, dulcifica y aclara la voz y es sumamente recomendable para los cantantes. *Brahmari* se ha de repetir entre cinco y diez veces.

Sitkari

Sitkari y *sithali* (abajo) son, entre los ejercicios de respiración yóguica, excepcionales en cuanto que la inhalación se efectúa por la boca y no por la nariz. En *sitkari* se presiona la punta de la lengua contra el paladar, mientras se inhala lentamente por la boca, produciendo un sonido sibilante. Después de haber retenido el aire durante tanto tiempo como sea posible, se exhala despacio por la nariz. Repite de cinco a diez veces. Tradicionalmente, se dice que *sitkari* mejora el semblante. El *Hatha Yoga Pradipika* prescribe: «Al practicar de esta manera, uno se acerca en belleza al Dios de Amor». Tanto *sitkari* como *sithali* refrescan el cuerpo y alivian el hambre y la sed, por lo cual son especialmente útiles en tiempo muy caluroso o durante un ayuno.



Sithali

Aquí, has de sacar un poco la lengua, curvando hacia arriba los bordes, como se ve arriba, para formar una «cañita» por la cual sorberás el aire a medida que vayas inhalando. Cierra la boca mientras retienes el aliento y luego exhala lentamente por la nariz. Si al principio no eres capaz de curvar la lengua, limítate a extenderla ligeramente por encima de los labios y a sorber el aire por encima de la superficie superior. Repítelo de cinco a diez veces.

Ejercicios de respiración avanzados

Una vez que hayas estado practicando *kapalabhati* y *anuloma viloma* durante algunos meses y puedas hacerlos sin esfuerzo ni incomodidad, podrás empezar a pensar en ampliar tu sesión de *pranayama* con ejercicios más avanzados. Pero primero debes asegurarte de que estás preparado. Los *pranayamas* avanzados que siguen no se han de tomar a la ligera, ya que son poderosos instrumentos para controlar la circulación del *prana* y elevar la energía latente de la *kundalini*. Lo ideal sería que, antes de encararlos te hubieras fortalecido y purificado, tanto en el nivel físico como en el espiritual, por obra de varios meses de *asanas* cotidianas, ejercicios de *pranayama* y de meditación, y una saludable dieta vegetariana. Además de estos ejercicios avanzados, continúa practicando por lo menos veinte vueltas de *anuloma viloma* al día.

Los tres bandhas

Los *bandhas*, o «cierres», son posturas especiales que han sido adaptadas para conservar y aprovechar las vastas reservas de *prana* que se generan por mediación de los ejercicios de respiración avanzados. Los *bandhas* no solamente impiden la disipación del *prana*, sino que también permiten al practicante regular el flujo *pránico* y convertir el *prana* en energía espiritual. Se deben practicar por separado durante algunos días antes de aplicarlos a la práctica del *pranayama*. *Jalandhara bandha* y *mula bandha* se usan simultáneamente durante la retención para lograr la unión de *prana* y *apana* (p. 70); *uddiyana bandha* se usa después de una exhalación para impulsar hacia arriba el *prana* por el *nadi sushumna* y así elevar la *kundalini*.

Jalandhara bandha

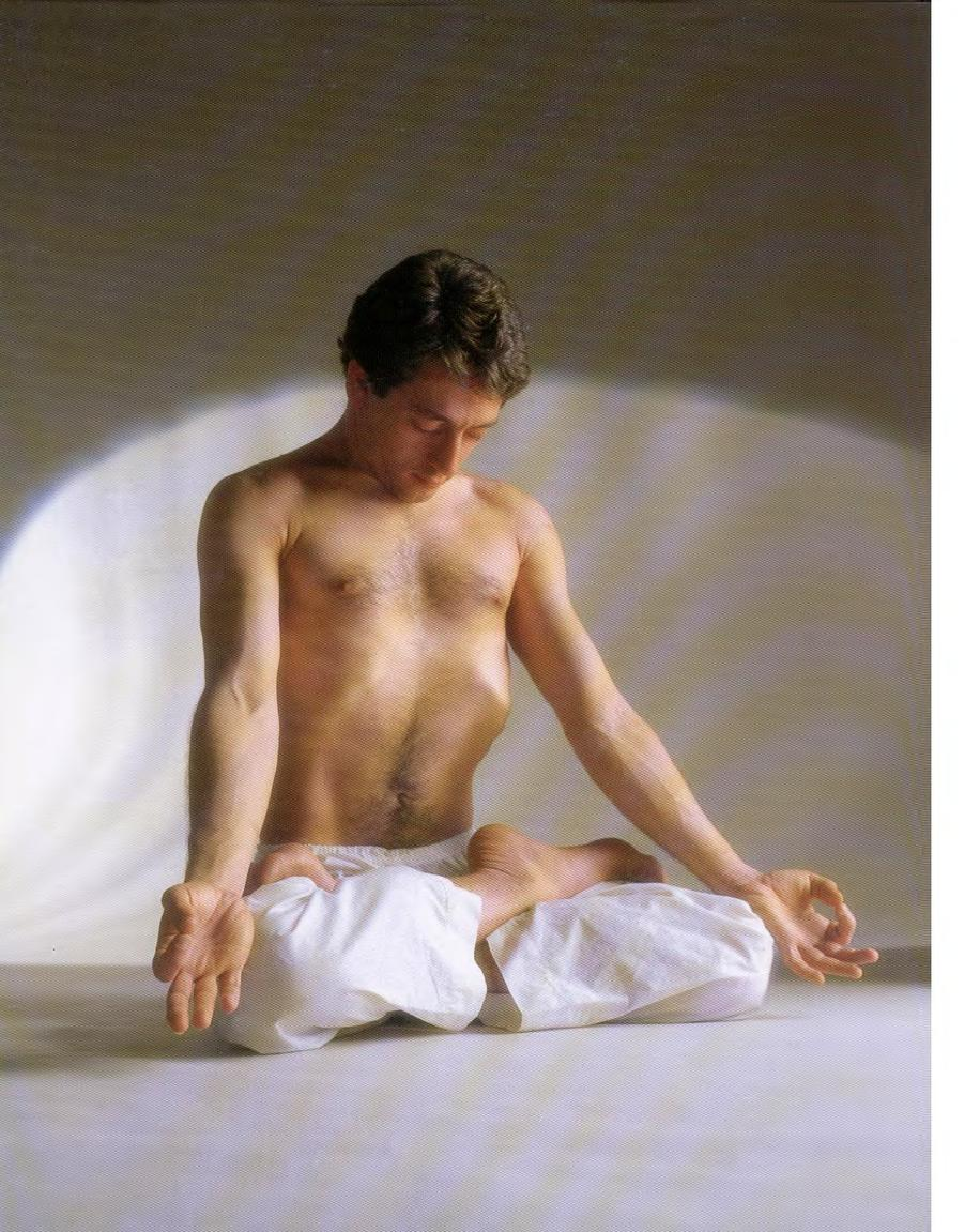
Mientras retienes el aliento, oprime firmemente el mentón contra el pecho (como en la postura sobre los hombros). Esto impide que el prana *se escape de la parte superior del cuerpo. Al exhalar, cuida de aflojar el* bandha *y levantar la cabeza.*

Uddiyana bandha

Tras haber exhalado completamente, hunde el abdomen hacia arriba y hacia atrás, en dirección a la columna. Esto obliga al prana *a subir por el* nadi sushumna.

Mula bandha

Mientras retienes el aliento, contrae el esfínter anal y luego los músculos abdominales. Esto impide que el apana *se escape de la parte inferior del cuerpo y lo lleva hacia arriba, para unirse con el* prana.



Ujjayi

Ujjayi fortalece el sistema nervioso y el aparato digestivo, y libera de flemas. De acuerdo con los antiguos textos yóguicos, la enfermedad está causada por un exceso de flema, de viento o de bilis. Tanto *ujjayi* como *surya bheda* son *pranayamas* que calientan el cuerpo, de modo que la exhalación se limita a la fosa nasal izquierda, refrescante, que es la vía del *nadi ida*. Para practicar *ujjayi*, inhala completamente por ambas fosas nasales, mientras cierras ligeramente la glotis (menos que en *brahmari*, p. 72). Esto produce un débil gemido, ya que el aire es absorbido por detrás de la nariz. Retén el aliento, aplicando *jalandhara bandha* y *mula bandha*, y luego suelta ambos bandhas, tápate la fosa nasal derecha con el pulgar derecho y exhala por la fosa nasal izquierda. Comienza practicando cinco vueltas cada vez, y ve aumentando gradualmente su número hasta llegar a veinte.

Surya bheda

En *surya bedha* se inspira lentamente por la fosa nasal derecha, cerrando el orificio nasal izquierdo con el anular y el meñique de la mano derecha; contén el aliento, cerrando ambos orificios nasales y presionando firmemente el mentón contra el pecho, en *jalandhara bandha*; después, manteniendo el orificio nasal cerrado con el pulgar, exhala por la fosa nasal izquierda. Gradualmente se ha de ir aumentando el período de retención. *Surya* significa «sol», y se refiere a la fosa nasal derecha, vía del *nadi pingala*. Cuando se inhala solamente por esta fosa nasal, en el cuerpo se genera calor, y las impurezas que obstruyen el fluir del *prana* se disipan. Repite *surya bedha* diez veces al principio, y poco a poco ve aumentando hasta cuarenta.

Bhastrika

Éste es el más poderoso de todos los ejercicios destinados a movilizar la *kundalini*. *Bhastrika* (que significa «fuelle») consiste en una serie de bombeos seguidos por una retención del aliento, como en *kapalabhati*. Pero entre ambos ejercicios hay importantes diferencias: aquí los pulmones bombean con más rapidez y esfuerzo, usando todos los músculos del aparato respiratorio; ambas fosas nasales se cierran y, mientras se retiene el aliento, se aplican *jalandhara bandha* y *mula bandha*, y se exhala únicamente por la fosa nasal derecha, ya que durante este ejercicio el cuerpo se calienta y se refresca luego por obra de la transpiración. Después, practica *uddiyana bandha*. *Bhastrika* es el mejor *pranayama* para los sistemas circulatorio y nervioso, y deja la mente clara y concentrada. Comienza con tres vueltas de diez bombeos cada una y ve aumentando lentamente hasta llegar a cien bombeos y a un máximo de ocho vueltas.

Samanu

Samanu es una práctica avanzada, destinada a la purificación de los *nadis*, que combina el pranayama con la visualización de los *chakras* y el *japa* (p. 96) de los *bija* mantras del aire, el fuego, la luna y la tierra.



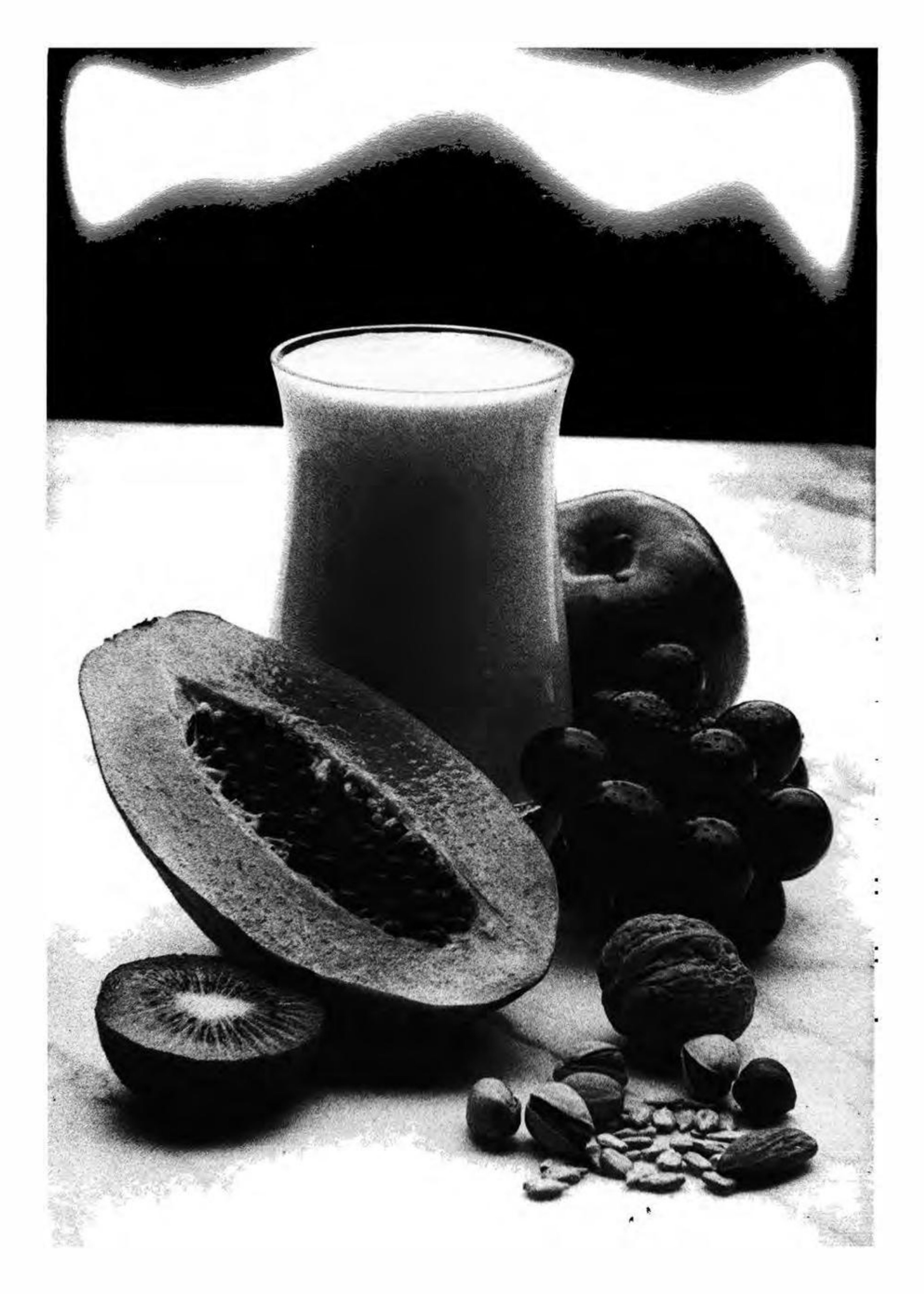
Aplicación de los bandhas (izquierda)

En bhastrika, *que se describe arriba, se usan todos los bandhas para unir* prana *y* apana *y para despertar la* kundalini *dormida.*

1 *Concéntrate en el* anahata chakra *y repite mentalmente «yam» ocho veces mientras inhalas por la fosa nasal izquierda, treinta y dos veces mientras retienes, y dieciséis veces mientras exhalas por la fosa nasal derecha.*

2 *Al tiempo que te concentras en* manipura chakra, *repite mentalmente «ram», usando la misma proporción, pero inhalando por la fosa nasal derecha y exhalando por la izquierda.*

3 *Procede de la misma manera que en 1, pero concéntrate en el centro lunar, en la punta de la nariz, mientras repites mentalmente «tam». Mientras retienes el aliento, imagínate que el néctar de la luna te inunda todo el cuerpo. Exhala lentamente, concentrado en el* muladhara chakra, *y repitiendo «lam».*



La dieta

Somos lo que comemos, he aquí una afirmación verdadera en más de un sentido. El alimento es, naturalmente, necesario para nuestro bienestar físico. Pero, además de ello, ejerce también un efecto sutil sobre nuestra mente, puesto que la esencia del alimento forma la mente.

Una dieta natural –es decir, pura o «sátvica»– se basa en alimentos frescos, ligeros y nutritivos, tales como la fruta, los cereales y las verduras. Mantiene el cuerpo esbelto y flexible, y la mente aguda y clara, el estado más adecuado para la práctica del yoga. Una dieta pura y moderada, rica en *prana*, resulta la mejor garantía de salud mental y física y aporta armonía y vitalidad tanto al cuerpo como a la mente. En esta sección estudiaremos las razones en que se funda la dieta yóguica y aconsejaremos la mejor forma de cambiar a una manera de comer más sana y equilibrada.

«Que el yogui coma con moderación y sea abstemio; de otro modo, por inteligente que sea, no podrá alcanzar el éxito.»
Siva Samhita

La manera yóguica de comer es, simplemente, la más natural. El sol, el aire, el suelo y el agua se combinan para producir los frutos de la tierra: verduras, frutas, legumbres, frutos secos y semillas. Todo lo bueno que obtenemos de estos alimentos nos llega de primera mano. Por el contrario, lo bueno que se obtiene de comer carne, pescado o aves nos viene de segunda mano: consumimos la carne de seres que antes han procesado la energía natural extraída de diferentes plantas. (Es interesante observar que comemos sólo animales herbívoros, como las vacas, ovejas y cabras; sólo muy excepcionalmente comemos criaturas carnívoras, como los perros.) La carne animal contiene una elevada proporción de toxinas –el 80 % de los casos de envenenamiento alimentario están causados por la carne o por productos cárnicos– y tiende a ser causa de enfermedades. También carece de las vitaminas y los minerales vitales, y contiene más proteínas de las que necesitamos. Al comer carne, estamos obligando a nuestro cuerpo a que se adapte a una dieta antinatural, para la cual no está diseñado. La dentadura y los intestinos del hombre son muy diferentes de los de un carnívoro; de hecho, son la anatomía y la fisiología de los primates, consumidores de fruta, las que más se aproximan a las nuestras.

Pero, aparte de importantísimas consideraciones de salud y de bienestar naturales, comer carne es ineficaz, además de suponer un desperdicio. Para producir medio kilo de carne que podamos llevar a la mesa se necesitan muchos kilos de cereales; la alimentación que se «dilapida» es la usada para proveer de energía al animal. En cuanto procesadores de proteínas, los animales vivos son ineficaces. Una hectárea sembrada de cereales producirá cinco veces más proteínas que una hectárea dedicada a la cría de animales para consumo humano. Y las cifras correspondientes a las legumbres –diez veces más– y a las verduras de hoja –quince veces más– resultan todavía más sorprendentes. E incluso hay algunas verduras que son más rendidoras.

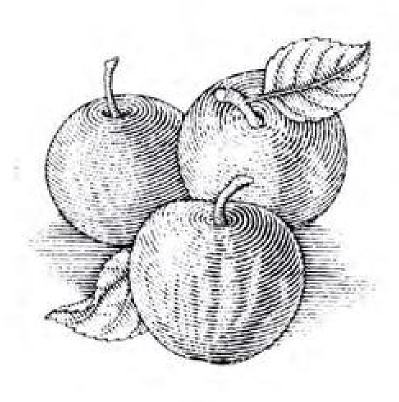
Para establecer una dieta natural debemos, además, preguntarnos si podemos consumir con la conciencia tranquila la carne de un ser viviente, de un ser que en ocasiones ha sido sometido a las formas de matanza más bárbaras que cabe imaginar. En el llamado mundo civilizado nos hemos abstraído y distanciado de los horrores de las industrias cárnicas. Enfrentados con porciones pulcramente empaquetadas de carne o de pescado, ya no establecemos conexión alguna entre el producto y el animal al que, innecesariamente, se ha dado muerte por causa nuestra. *Ahimsa*, la santidad de todas las criaturas vivientes, se cuenta entre las leyes supremas de la filosofía yóguica, y no podemos pasarla por alto si nuestro objetivo es el crecimiento espiritual. Para el yogui toda la vida es sagrada: cada criatura es una entidad viviente, dotada de corazón y emociones, que respira y siente, de modo que la sola idea de comer carne o pescado es inconcebible. Una vez que toma uno conciencia de cuál es el origen de lo que come y de la forma en que le afectan los alimentos, la mente va abriéndose poco a poco y llega a darse cuenta de que todas las criaturas son tan divinas como nosotros mismos.

Las tres gunas

En el universo aún no manifiesto, la energía tiene tres cualidades, conocidas como *gunas*, que coexisten en equilibrio: *sattva* (la pureza), rajas (la actividad, la pasión el proceso de cambio) y *tamas* (la oscuridad, la inercia). Una vez que la energía cobra forma, una de las tres cualidades predomina (p. 18). Así, en un manzano, algunos frutos están maduros (*sátvicos*), otros, muy maduros (*rajásicos*) y otros ya pasados (*tamásicos*). Pero, independientemente de cuál sea la cualidad que prevalece, estará también presente un elemento de las otras dos. La mayor parte de una manzana, tomada aisladamente, estará madura, pero una parte estará podrida, aunque a simple vista no se advierta, y otra parte estará en el proceso de transformación de un estado a otro. Las tres *gunas* abarcan toda existencia y toda acción. Si una persona comete un robo, la acción es básicamente *rajásica*, pero la decisión de robar, y el motivo para hacerlo pueden ser predominantemente *tamásicos*, *rajásicos* o *sátvicos*, de acuerdo con la situación. En todas las personas hay una *guna* predominante que se refleja en todo lo que hacen y piensan. Sólo la iluminación permite trascender completamente las tres *gunas*.

Más allá de las tres gunas (derecha)

Sólo el Sí Mismo iluminado, el estado de conciencia conocido como samadhi, *trasciende las tres* gunas. *En esta imagen, todos los otros elementos (el cuerpo y la mente del hombre, el árbol y los escalones) están sometidos a las* gunas.







Los alimentos sátvicos

Constituyen la dieta más pura y más adecuada para cualquier estudiante serio de yoga. La alimentación *sátvica* nutre el cuerpo y lo mantiene en un estado de paz. Además, serena y purifica la mente, permitiéndole alcanzar su máximo potencial de funcionamiento. Una dieta *sátvica* conduce, pues, a la verdadera salud: una mente en calma que controla un cuerpo en forma, con una adecuada circulación de energía entre el uno y la otra. Los alimentos *sátvicos* incluyen los cereales, el pan integral, las frutas y verduras frescas, los zumos de frutas naturales, la leche, la mantequilla y el queso, las legumbres, frutos secos, semillas y semillas germinadas, la miel y los tés de hierbas.

Los alimentos rajásicos

Son *rajásicos* todos aquellos alimentos demasiado picantes, amargos, ácidos o salados. Destruyen el equilibrio entre cuerpo y mente, alimentando el cuerpo a expensas de la mente. Una alimentación excesivamente *rajásica* sobreestimula el organismo y excita las pasiones, sembrando inquietud en la mente y volviéndola incontrolable. Los alimentos *rajásicos* incluyen las sustancias picantes, tales como las especias o las hierbas fuertes, los estimulantes como el té y el café, el pescado, los huevos, la sal y el chocolate. Comer deprisa es algo que también se considera *rajásico*.

Los alimentos tamásicos

Una dieta *tamásica* no es beneficiosa ni para la mente ni para el cuerpo. Produce una pérdida de energía, o *prana*, con lo cual las capacidades de razonamiento se ofuscan y sobreviene una sensación de inercia. Se destruye la resistencia del cuerpo a la enfermedad, y la mente se llena de emociones oscuras, como el enojo o la codicia. *Tamásicos* son la carne, el alcohol, el tabaco, el ajo y la cebolla, los alimentos fermentados, como el vinagre, y las sustancias rancias o excesivamente maduras. También se considera *tamásico* comer en exceso.



Los alimentos naturales

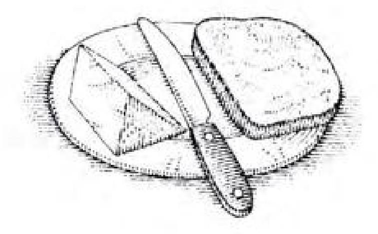
Hasta hace poco, los consumidores de carne, en su mayoría, miraban con cierto recelo a los vegetarianos, considerándolos chiflados o fanáticos de la alimentación, que se mantenían con una dieta insípida de arroz integral y «hamburguesas» vegetales a base de frutos secos. Actualmente, la gente está mejor informada, pero todavía se desdeña en ocasiones la dieta vegetariana como algo aburrido, sin interés y además carente de sustancias nutritivas esenciales. Los hechos demuestran precisamente lo contrario, es decir, que si alguien necesita defenderse de semejante acusación son precisamente los consumidores de carne. Hay amplias pruebas médicas de que una dieta vegetariana equilibrada es sumamente saludable y proporciona todas las vitaminas, los minerales y las demás sustancias que necesita el cuerpo. Estadísticamente, en los vegetarianos se observa una menor incidencia de ataques cardíacos y cerebrales,

La cuestión proteínica

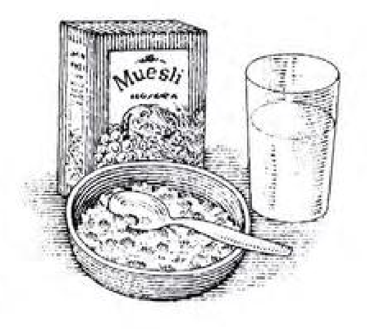
El temor a la deficiencia de proteínas es la principal objeción que los consumidores de carne plantean a las dietas vegetarianas. Y sin embargo, irónicamente, los propios consumidores de carne son los que obtienen de su alimentación las proteínas de peor calidad, ya que son proteínas muertas o en vías de estarlo. Nosotros mismos somos animales y podemos obtener las proteínas que necesitamos del mundo vegetal, de la misma manera que los demás animales hervíboros. La proteína animal contiene demasiado ácido úrico para que el hígado pueda descomponerlo, de forma que una parte de este ácido se elimina, pero el resto va a depositarse en las articulaciones, causando rigidez, y termina por provocar problemas, como la artritis. Los frutos secos, los productos lácteos, las algas marinas y las legumbres –especialmente las judías de soja y derivados, como el tofu y la leche de soja– proporcionan proteínas de primera clase. Los occidentales están obsesionados con las proteínas y las consideran necesarias en mucha mayor medida de lo que en realidad son. En realidad, entre los diversos científicos hay discrepancias notables en cuanto a las exigencias proteínicas cotidianas. Actualmente, la Organización Mundial de la Salud recomienda un consumo diario de 25 a 50 g, como aporte suficiente para mantener y reemplazar los tejidos corporales.

La grasa y la fibra

Una dieta vegetariana está, además, llena de fibra y es rica en grasas poliinsaturadas. La falta de fibra –contenida en los alimentos vegetales sin refinar– en la dieta provoca varios trastornos intestinales. Los vegetarianos consumen casi el doble de fibra que los que comen carne; consumen también menos grasas, y las que comen tienden a ser poliinsaturadas, en lugar de las grasas saturadas que elevan el nivel de colesterol en la sangre.







Comidas proteínicas completas

Hay sencillas comidas vegetarianas, bien equilibradas en cuanto a las proteínas, que incluyen pan integral y queso o legumbres –ya sea guisadas o en ensalada– y cereales con leche.

enfermedades renales y cáncer, su resistencia a la enfermedad es mayor, y es menos probable que padezcan obesidad que los consumidores de carne. La variedad de frutas, verduras, legumbres, semillas, frutos secos y cereales es grande, y estos alimentos se pueden preparar de múltiples maneras, además de ofrecer una enorme diversidad de sabores y texturas. Para que el cuerpo se mantenga sano, la dieta debe incluir, además de agua, cada uno de los elementos que figuran en la tabla que ofrecemos en esta misma página. Los hidratos de carbono y las grasas son los alimentos que aportan energía; las proteínas, vitaminas y minerales constituyen los «materiales de construcción» esenciales para el cuerpo. Las necesidades exactas varían de una persona a otra. La gente activa, por ejemplo, necesita más hidratos de carbono y grasas; los niños y las embarazadas, más proteínas y calcio.

Tabla de valores de los alimentos

El análisis de unos pocos alimentos comunes revela valores sorprendentemente diferentes. Por ejemplo, los frutos secos y el queso son muy ricos en proteínas, y el pan es rico en minerales.

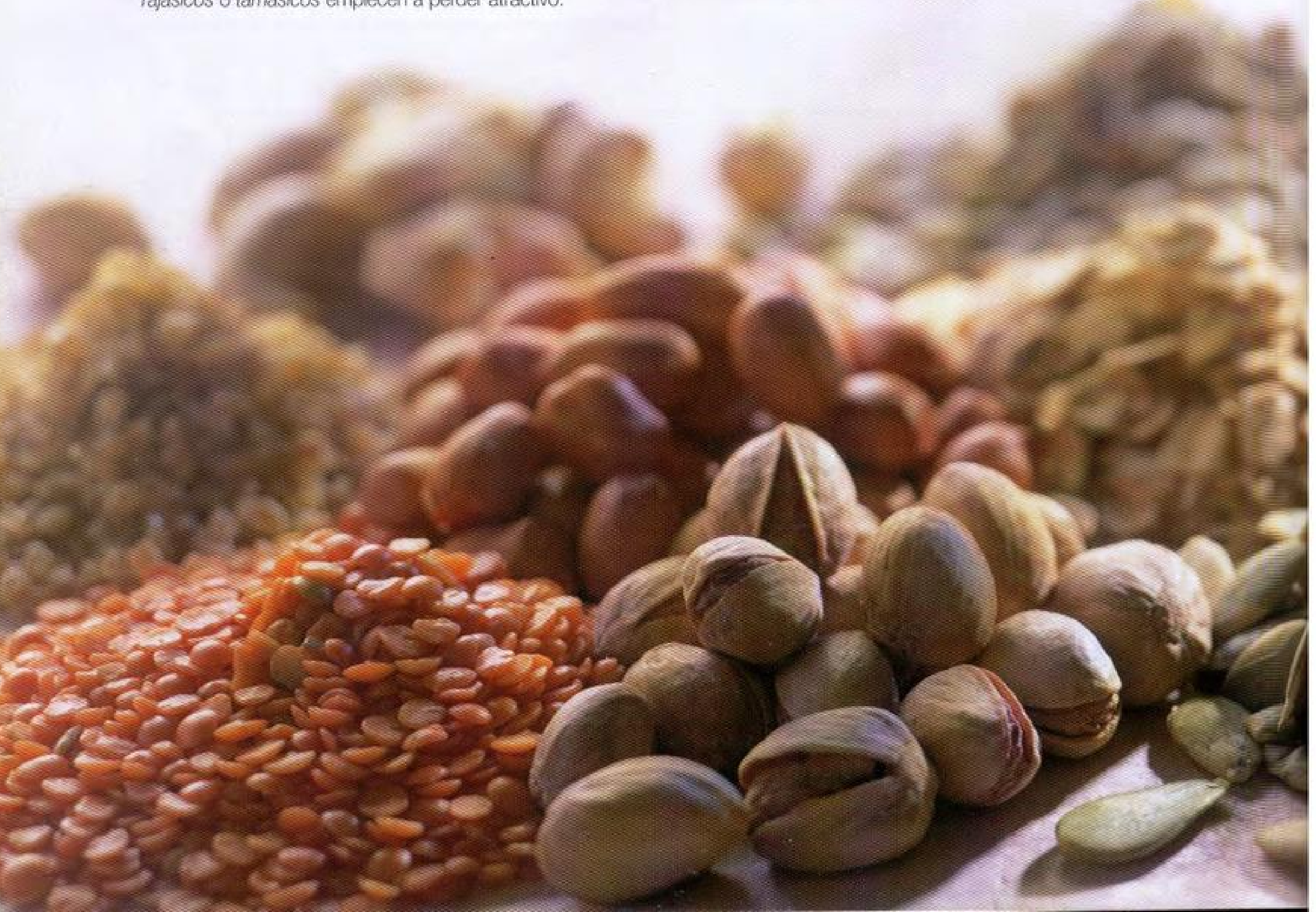
Clave
Na *Sodio*
K *Potasio*
Ca *Calcio*
Mg *Magnesio*
P *Fósforo*
S *Azufre*
Cl *Cloro*

Alimentos (100 g)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Grasas (g)	Minerales (más 10 mg)	Vitaminas (más 10 mg)
Manzanas	0,3	11,9	–	K	A
Plátanos	0,7	11,4	0,2	K Mg P Cl	B
Naranjas	0,6	6,2	–	K Ca Mg P	A, C
Col cruda	1,9	3,8	–	K Ca Mg P	B, C
Patatas al horno	2,6	25,0	0,1	K Mg P S Cl	B, C
Tomates	0,9	2,8	–	K Mg P S Cl	A, B, C
Lentejas	7,6	17,0	0,5	Na K Ca Mg P S	B
Guisantes	5,8	10,6	0,4	K Ca Mg P S Cl	A, B, C
Pan integral	0,7	41,8	2,7	Na K Ca Mg P S Cl	B
Pastas	4,2	26,0	0,3	K Mg P S Cl	–
Arroz	2,2	29,6	0,3	K P S	B
Mantequilla	0,4	–	82,0	Na K Ca P Cl	A
Queso (cheddar)	26,0	–	33,5	Na K Ca Mg P S Cl	A
Leche entera	3,3	4,7	3,8	Na K Ca Mg P S Cl	A
Yogur natural	5,0	6,2	1,0	Na K Ca Mg P Cl	–
Frutos secos (almendras)	16,9	4,3	53,5	K Ca Mg P S	A, B
Margarina vegetal	0,1	0,1	81,0	Na P S Cl	–
Miel	0,4	76,4	–	Na K P Cl	–

El cambio de dieta

Hacerse vegetariano es dar un paso positivo. Quien lo hace no sólo está diciendo que dejará de comer carne; está abriendo la puerta que conduce a un modo de vida nuevo. Para algunos, el cambio es fácil; a otros puede llevarles algo más de tiempo. Lo mejor es cambiar gradualmente de dieta, en vez de hacerlo de forma drástica, excluyendo poco a poco la carne y el pescado hasta sustituirlos por alimentos vegetarianos bien equilibrados. No tardarás en notar que tu deseo de comer carne va desapareciendo. Te será de gran ayuda que dediques algún tiempo a investigar a fondo el tema. Lee algo sobre cómo equilibrar la dieta y sobre los inconvenientes y riesgos que acarrea comer carne. Si estás mentalmente convencido de los principios del vegetarianismo y de su concepto, te será más fácil hacer el cambio. Además de renunciar a la carne y al pescado, cualquiera que se interese seriamente por el yoga debe ir suprimiendo los huevos, el alcohol, los cigarrillos, el café, el té y otras drogas. En ocasiones, a la gente le preocupa que salir a comer fuera de casa le suponga un problema si se hace vegetariana, pero en los últimos diez años han ido apareciendo cada vez más restaurantes vegetarianos, e incluso en los que no tienen específicamente esta orientación casi siempre hay algo que un vegetariano puede comer sin problemas. Una dieta más pura nos facilitará el trabajo con las *asanas*, ya que cuanto menos carne se coma, menor será la rigidez del cuerpo. Y, de la misma manera que una dieta más *sátvica* ayudará a la práctica del yoga, también la práctica regular de las *asanas*, el *pranayama* y la meditación hará que la conciencia cambie y que los alimentos *rajásicos* o *tamásicos* empiecen a perder atractivo.

«Toda hierba que da semilla [...] y todo árbol que da fruto de semilla: eso os servirá de alimento.»
Génesis, 1, 29



He aquí algunas sugerencias para facilitar el cambio.

1 Asegúrate de consumir regularmente buenas proteínas, como las que contienen los frutos secos, las legumbres, los granos enteros y el queso.
2 Come todos los días una ensalada de verduras crudas; para obtener una buena variedad de texturas, corta o ralla algunas y deja otras enteras.
3 Incluye en tu dieta muchas verduras verdes de hoja.
4 Si cocinas las verduras, hazlo con la mayor rapidez posible, para preservar sus cualidades. Los mejores métodos son la cocción al vapor y la freidura rápida de los alimentos.
5 Come todos los días un poco de fruta fresca. Si cocinas la fruta, hazlo rápidamente, ya que una cocción larga y lenta destrúye muchas vitaminas.
6 Procura que la comida que tomas sea fresca y sana, ya que los frutos secos rancios, las frutas y verduras mustias o podridas se vuelven *tamásicas* y pierden gran parte de su valor alimenticio original.
7 Evita los alimentos «desnaturalizados», como las harinas refinadas, el pan blanco, los cereales refinados, frutas, verduras y bebidas envasadas y las grasas saturadas (por ejemplo, los aceites hidrogenados).
8 Cocina solamente la cantidad que vayas a comer. El recalentamiento priva a las comidas de buena parte de su valor nutritivo.
9 Despliega tu inventiva y prueba cosas nuevas; introduce variedad en tu dieta experimentando con ingredientes nuevos.
10 Aprende a sustituir los alimentos *rajásicos* por los que sean más *sátvicos*: prefiere el tofu a los huevos, la miel al azúcar o los tés de hierbas al té negro.

«Por la pureza del alimento se obtiene la purificación de la naturaleza interna.»
Swami Sivananda



El ayuno

Como medio de purificación y de autodisciplina, el ayuno se remonta a épocas lejanas. Los primeros indios americanos ayunaban para ver al Gran Espíritu; Cristo ayunó cuarenta días y cuarenta noches en el desierto y, Moisés, en el Monte Sinaí. Los yoguis ayunan, principalmente, para controlar la mente y los sentidos, pero también para limpiar el cuerpo y, de esa manera, rejuvenecerlo. De hecho, el ayuno es la forma natural que tiene el cuerpo de hacer frente a la enfermedad o al dolor; los animales en estado salvaje dejan de comer cuando están heridos o no se sienten bien, y también nosotros perdemos el apetito cuando tenemos fiebre. En la vida normal, gran parte de nuestra energía se dedica al proceso de la digestión. Dejar descansar el aparato digestivo libera energía, encauzándola hacia el crecimiento espiritual y la autocuración y permitiendo que el cuerpo elimine toxinas. El ayuno no se ha de confundir de ninguna manera con seguir una dieta; su finalidad es purificar el cuerpo y la mente, no perder peso. Es más: hay personas que aumentan de peso después de un ayuno.

Cómo ayunar

Primero has de decidir cuándo y durante cuánto tiempo quieres ayunar. Escoge un momento en que no estés demasiado ocupado ni estés tomando ningún tipo de medicación, ya que un ayuno es una forma de medicina por derecho propio.

Ayunar un día a la semana es una buena disciplina para reforzar la voluntad, pero si quieres desintoxicar tu organismo tendrás que hacerlo durante más tiempo. Se pueden emprender sin peligro ayunos de 4 días, sin necesidad de supervisión, pero no más prolongados. Decide qué tipo de ayuno te propones seguir (de agua, de zumo de frutas o de zumo de verduras), y aténte rigurosamente a él. En un ayuno de agua, bebe de cinco a siete vasos de agua pura, embotellada o de manantial, por día, y bébelos lentamente para absorber el *prana*. En un ayuno de zumo de frutas, bebe la misma cantidad, pero «mastica» el zumo en vez de limitarte a tragarlo. Los enemas y las *kriyas* acelerarán el proceso de limpieza, especialmente al comienzo de un ayuno. Los enemas, o el *basti* (p. 155), limpian los intestinos de desechos, en tanto que un *kunjar kriya* es útil el primer día de ayuno para liberarse de las toxinas de la base del estómago. Bebe cuatro vasos de agua tibia, cada uno con una cucharadita de sal. Después contrae el vientre y ponte dos dedos en la garganta, hasta que devuelvas toda el agua.

Los tres primeros días de ayuno son los más difíciles. Mientras el cuerpo se esfuerza por liberarse de impurezas, es probable que experimentes cualquiera de los siguientes efectos: dolores de cabeza, lengua sucia, mal aliento y vómitos. Si tienes palpitaciones, bebe zumo de frutas si estás haciendo un ayuno de agua, y come fruta si ayunas con zumos. También suelen producirse dificultades respiratorias, pero generalmente se superan con *pranayama*. Si las palpitaciones o los problemas respiratorios persisten, abandona lentamente el ayuno. El ayuno hace que la circulación sea más lenta, de manera que necesitarás usar más ropa de la habitual para mantenerte abrigado; también es posible que te sientas un poco mareado si te mueves con demasiada rapidez o bruscamente. Durante el ayuno, muchas impurezas se eliminan por la piel,

El camino intermedio

Shakyamuni vivió muchos años como asceta errante, privándose de agua y de alimento hasta que quedó reducido a piel y huesos. Finalmente, cansado de tales esfuerzos, tomó alimento y se sentó bajo una higuera sagrada, haciendo votos de no moverse mientras no hubiera alcanzado la Iluminación. Durante toda la noche lo acosaron los demonios, pero al romper el día alcanzó su objetivo y llegó al Nirvana. Como Buda, se dedicó a predicar la sabiduría del camino intermedio entre los dos extremos: el extremo del desenfreno y el de la automortificación.

de modo que no uses maquillaje ni antitranspirantes que bloqueen los poros. Debes aprender a conservar tu energía mientras ayunas: haz una tranquila caminata todos los días, pero evita cualquier ejercicio fuerte, como el jogging. Practica por lo menos una serie de *asanas* y de ejercicios respiratorios al día, a fin de descomponer las toxinas acumuladas y acelerar su eliminación. Y déjate algún tiempo para la meditación: tu mente estará mucho más estable durante un ayuno. Después de unos días, el estómago dejará de reclamar comida y empezarás a observar algunos de los beneficios: una intensificación del sentido del olfato, por ejemplo, y un aumento de la energía vital y de la concentración. Abstenerse de comer le da a uno ocasión de dedicar más tiempo a su crecimiento espiritual, y de darse cuenta de la medida en que es posible controlar las propias pautas de pensamiento, comportamiento, alimentación, etcétera. Para no perder lo que has aprendido, es importante que abandones el ayuno con prudencia y sistemáticamente, como se describe en la página siguiente.



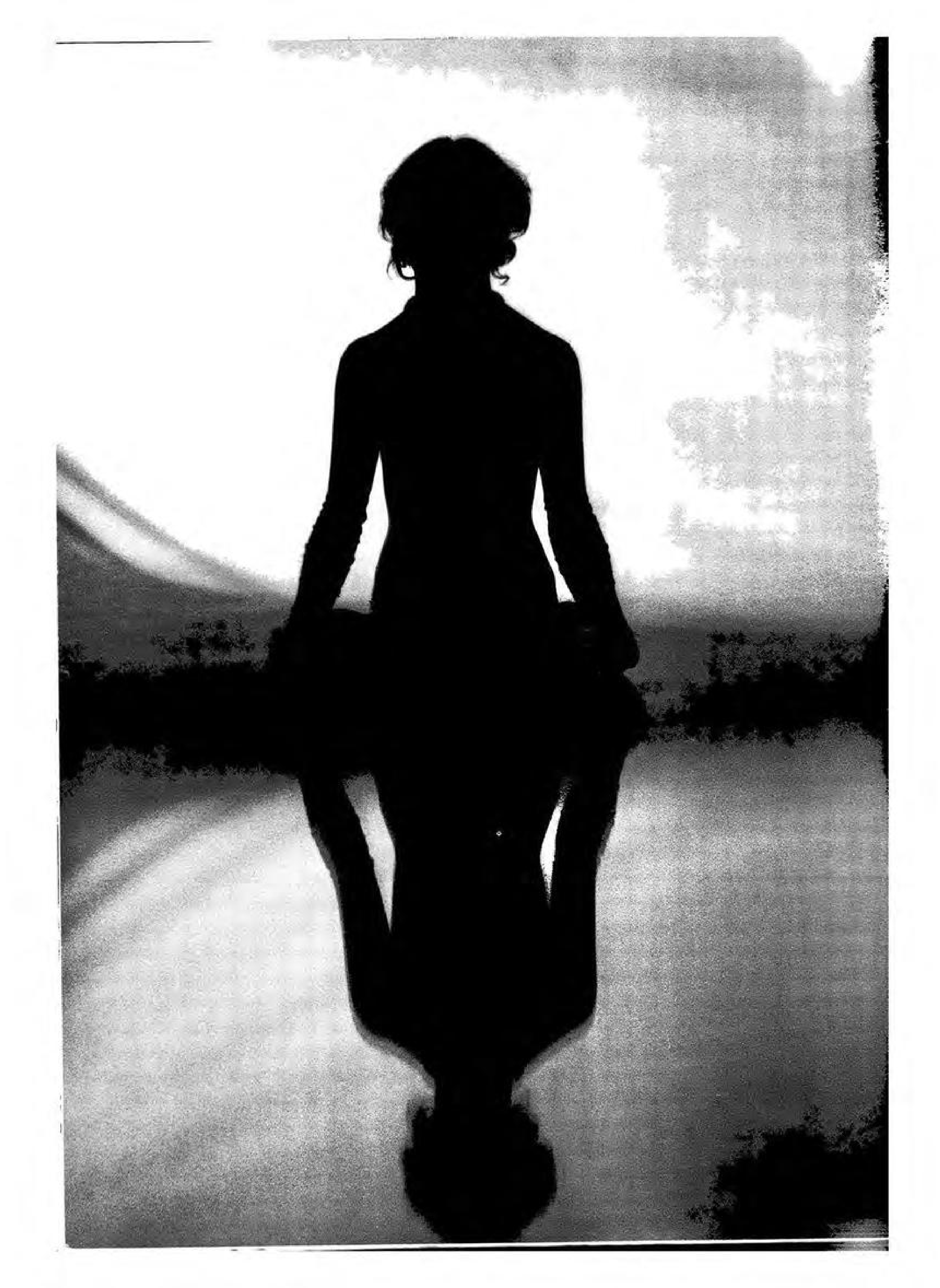
Buda ayunador en meditación
Escultura del norte de la India, del siglo XIX.

Cómo salir del ayuno

Quizá la parte más difícil de un ayuno sea salir de él con sensatez, ya que tan pronto como pruebes alimentos, la mente te exigirá comer y comer. Pero, así como cuando hemos dormido no nos gusta tener que responder a un bombardeo de preguntas al despertarnos, también el cuerpo debe reacostumbrarse gradualmente a comer, para lo cual has de escoger con precaución tu primer alimento. Para estar seguro de que no empiezas excediéndote, rompe el ayuno por la noche y no vuelvas a comer mientras ese primer alimento no haya sido eliminado. Los vegetarianos deben comer alrededor de medio kilo de fruta fresca: uva (sin semillas), cerezas u otras frutas jugosas, pero no plátanos ni cítricos. La gente que siga una dieta más pesada, como los consumidores de carne, deben comer más o menos la misma cantidad de espinacas cocidas al vapor o tomates en compota. Después de un ayuno de dos días, procede de la forma siguiente:

Día 1 – toma solamente fruta fresca, más una cuchararadita de yogur natural para ayudar a la digestión.
Día 2 – solamente ensaladas.
Día 3 – verduras cocidas al vapor con un cereal ligero, como mijo o trigo sarraceno.
Día 4 – ve retornando gradualmente a tu dieta normal.

Si has ayunado durante 4 días, duplica el esquema: los dos primeros días, fruta fresca; los dos siguientes, sólo ensaladas, etcétera. El té, el café, el alcohol y los condimentos han de evitarse mientras se abandona un ayuno, y el primero y tercer días hay que usar un enema. Procura atenerte estrictamente a este régimen, para no sobrecargar tu organismo. Como decía George Bernard Shaw, «Cualquier tonto puede hacer un ayuno, pero para salir de él como es debido se necesita a un sabio».



La meditación

Consciente o inconscientemente, todos buscamos la paz que la meditación aporta a la mente. Todos tenemos nuestras propias maneras de hallar esa paz, nuestros propios hábitos de meditación: desde la ancianita que se sienta a tejer junto al fuego, al navegante que en una tarde de verano se desliza ociosamente por el río, olvidado del transcurso del tiempo. Porque, cuando la atención está totalmente absorta, la mente guarda silencio; cuando conseguimos restringir nuestros pensamientos a un solo objeto, el incesante parloteo interno se detiene. En realidad, el contento que sentimos cuando la mente está absorta no proviene tanto de la actividad misma como del hecho de que, al concentrarnos, nos olvidamos de nuestros problemas y preocupaciones.

«La meditación es un flujo continuo de la percepción o el pensamiento, como el flujo del agua en un río.»
Swami Vishnu-devananda

Pero estas actividades no pueden aportarnos más que un breve interludio de paz, que dura mientras absorben nuestro interés. Una vez que la mente vuelve a distraerse, regresa a su rutina de vagar sin rumbo, dilapidando su energía en recuerdos del pasado o sueños del futuro, que continuamente se superponen con lo que tenemos entre manos. Para lograr un contento más perdurable, es necesario entrenar la mente con la meditación.

La meditación es la práctica mediante la cual hay una observación constante de la mente. Esto significa enfocar la mente en un punto y silenciarla para percibir el Sí Mismo. Al detener la marea de los pensamientos, llega uno a entender su verdadera naturaleza y a descubrir la sabiduría y la tranquilidad que lleva dentro. Concentrándose en la llama de una vela, por ejemplo, o en un *mantra* (p. 96), se devuelve reiteradamente la atención al objeto de la concentración, con lo que el movimiento de la mente se reduce a un pequeño círculo. Al principio, los pensamientos insistirán en su tendencia errabunda, pero con la práctica se conseguirá ampliar el tiempo de focalización de la mente. Al comienzo, mientras la atención aún sigue desviándose, es más adecuado hablar de concentración. La diferencia entre concentración y meditación no es técnica, sino de grado. Swami Vishnu-devananda lo explica de esta manera: «Durante la concentración, uno tiene que mantener firmes las riendas de la mente; durante la meditación, las riendas ya no son necesarias, porque la mente se mantiene por sí misma en una única onda de pensamiento».

En los Ocho Miembros de Patanjali, la concentración y la meditación son el sexto y el séptimo pasos del *raja yoga* (p. 19). El octavo es el *samadhi*, o supraconciencia, un estado que trasciende el tiempo, el espacio y la causalidad, en que se superan el cuerpo y la mente y existe la total unidad. En *samadhi*, el meditador y el objeto de la concentración se unifican, pues lo que crea un sentimiento de separación o dualidad es el yo. De acuerdo con los antiguos *Vedas*, la concentración, o *dharana*, consiste en fijar la mente en un solo pensamiento durante doce segundos; meditación, o *dhyana*, equivale a doce *dharanas* –unos dos minutos y medio–, y *samadhi* equivale a doce *dhyanas*, poco menos de media hora.

De la misma manera que concentrar los rayos del sol a través de una lupa los calienta hasta el punto de que pueden quemar, también concentrar los rayos dispersos del pensamiento hace que la mente se vuelva penetrante y poderosa. Con la práctica continua de la meditación, se descubre un sentido intensificado de finalidad, se refuerza la voluntad, y el pensamiento se aclara y se concentra más, de manera que afecta a todo lo que hacemos.

Tal como ha escrito Swami Vishnu-devananda, «La meditación no se logra fácilmente. Un árbol hermoso crece con lentitud. Es menester esperar el florecimiento, la maduración del fruto y el sabor definitivo. El florecimiento de la meditación es una paz inexpresable que penetra en la totalidad del ser. Su fruto [...] es indescriptible».

El dominio de la mente

La mente es como un lago cuya superficie rizan las suaves olas del pensamiento. Para ver el Sí Mismo subyacente, debes empezar por saber cómo aquietar esas olas y convertirte en el dueño de tu mente, en vez de estar al servicio de ella. Durante la mayor parte de nuestras horas de vigilia, nuestra mente se ve arrastrada de un pensamiento a otro, tironeada por deseos y aversiones, por emociones y recuerdos, tanto agradables como desagradables. De todas las fuerzas que agitan la mente, son los sentidos los que con mayor frecuencia perturban la concentración, dando origen a fantasías y deseos. Suena por radio una melodía grata y, a la carrera, la mente vuelve al momento en que la oímos por vez primera, pero también un olor apetitoso o una súbita corriente de aire pueden desbaratar nuestra línea de pensamiento. De todos los sentidos, la vista y el oído son los más poderosos, los que interminablemente atraen la mente hacia el exterior y dilapidan la valiosa energía mental. Por esta razón, la meditación se vale ya sea de sonidos (*mantras*) o de imágenes (en el *tratak*).

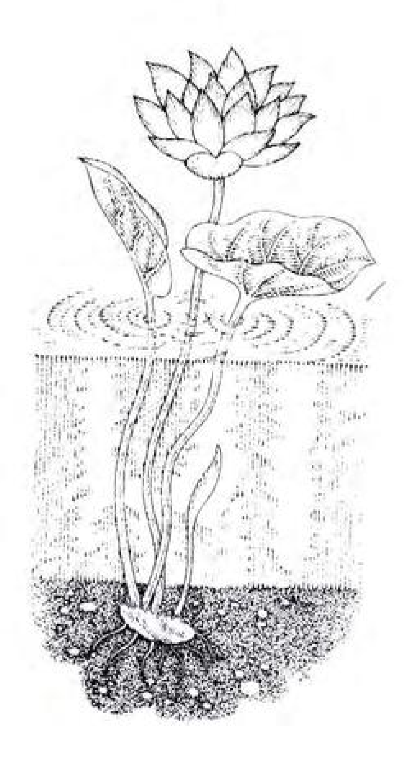
Por naturaleza, la mente está constantemente en pos de la felicidad, en la vana esperanza de que alcanzará la satisfacción una vez que logre lo que desea. Al adquirir el objeto deseado, la mente se acalla temporalmente, pero después de un breve tiempo todo el juego vuelve a iniciarse, porque la mente misma sigue sin haber cambiado, y el verdadero deseo no ha sido satisfecho. Imaginemos, por ejemplo, que nos hemos comprado un coche nuevo. Durante algún tiempo nos sentimos orgullosos y satisfechos: la mente está en paz. Pero pronto empezamos a codiciar un modelo más nuevo o de un color diferente, o a preocuparnos por la probabilidad de que nos lo roben o de que alguien nos lo abolle. Lo que empezó siendo un placer se ha convertido en una fuente más de descontento, porque, al acallar un deseo, se crean muchos otros.

El yoga nos enseña que poseemos una fuente de regocijo y de sabiduría que está dentro de nosotros mismos, un pozo de tranquilidad que podemos percibir y del cual podemos alimentarnos cuando el movimiento de la mente se aquieta. Si podemos canalizar hacia dentro ese deseo de contento, en vez de orientarlo hacia los objetivos externos que, por naturaleza, son efímeros, podremos descubrir la forma de vivir en paz.

Testigos del juego de los pensamientos

Durante la meditación, tenemos la vivencia de la mente como un instrumento. Basta con que nos concentremos diariamente durante un breve periodo para que empecemos a ver la cantidad de movimiento que existe en la mente y lo poco que vivimos en el presente. A partir de este breve encuentro con un modo de percepción diferente, podemos aprender a observar y, por ende, a cambiar nuestra manera de pensar. Uno de los instrumentos más sutiles para controlar la mente es dejar de asociarnos con nuestras emociones, pensamientos y acciones. En vez de identificarnos con ellos, damos simplemente un paso atrás para ponernos en el papel de testigos, como si estuviéramos observando a alguna otra persona. Al observarnos desapasionadamente de esta manera, sin juicio y sin elogios, los pensamientos y emociones pierden el poder que tienen sobre nosotros; así comenzamos a ver tanto la mente como el cuerpo en su condición de instrumentos que podemos controlar. Al tomar distancia frente a los juegos del yo, se aprende a asumir la responsabilidad por uno mismo.

«Así como la belleza y la dulce fragancia de la flor de loto se revelan solamente cuando se eleva desde el agua fangosa y se vuelve hacia el sol, así nuestras vidas sólo han de crecer en beatitud cuando dejemos atrás el mundo de Maya, o la ilusión, y, mediante la meditación, miremos hacia Dios.»
Swami Vishnu-devananda



La meditación en la vida diaria

Es improbable que en nuestra breve sesión de meditación consigamos dominar la mente si durante el resto del tiempo soltamos las riendas. Cuanto más tiempo se pase con la mente concentrada, tanto más pronto será uno capaz de enfocarla cuando se siente a meditar. Aparte de las técnicas de meditación que encontrarás en las páginas siguientes, es mucho lo que puedes hacer para mantener centrada la mente. Mientras caminas, por ejemplo, procura sincronizar la respiración con el ritmo de los pasos, inhalando durante tres pasos para después exhalar durante los tres siguientes. Una respiración lenta y controlada también aquieta la mente (p. 67).

Cuando leas un libro, pon a prueba tu concentración deteniéndote al final de una página para ver cuánto has logrado retener. Y no limites la práctica de *japa* a la sesión de meditación; repite el *mantra* mientras vas al trabajo, por ejemplo, o durante la sesión de *asanas* o mientras preparas la comida. Y, lo que es más importante de todo, mantén el pensamiento en una actitud tan positiva como te sea posible. Los días en que la cólera o la tristeza vengan a perturbar la paz de tu ánimo, con frecuencia podrás calmarte concentrándote en la emoción opuesta, contrarrestando los sentimientos de odio con el amor, por ejemplo, o la duda con la fe o la esperanza. Mediante el uso de estas sencillas técnicas es posible acostumbrar lentamente la mente al estado de concentración. Comenzarás a observar que las influencias externas tienen sobre ti un efecto menos directo. Independientemente de que tengas una semana difícil en el despacho o un grato día de esparcimiento en el campo, tu estado anímico seguirá siendo el mismo, porque tu núcleo central se estará fortaleciendo. Así se adquiere la seguridad de saber que, en medio de los cambios que son la esencia de la vida, podemos mantener la constancia y la serenidad de ánimo.

Los tipos de meditación

En el yoga hay dos tipos principales de meditación: concreta, o *saguna* (literalmente, «con cualidades»), y abstracta, o *nirguna* (sin cualidades). En la meditación *saguna*, uno se concentra en un objeto concreto, sobre el cual la mente puede fácilmente detenerse y que puede ser una imagen o símbolo visual, o un *mantra* que lleva al meditador a la unidad. En la meditación *nirguna*, el punto focal es una idea abstracta, como puede serlo el Absoluto, un concepto que no se puede describir con palabras. La meditación *saguna* es dualista, ya que el meditador se considera separado del objeto de la meditación, en tanto que en la meditación *nirguna* el meditador se percibe como fundido con el objeto. Las técnicas de meditación que se dan en esta sección son predominantemente *saguna*, ya que, por más que el concepto que el lector tiene del Absoluto pueda ser abstracto, es más difícil fijar la mente en un concepto abstracto. Pero, para los lectores que puedan hacerlo, hemos incluido dos mantras *nirguna* (p. 97), OM y SOHAM. Independientemente de que practique uno la meditación *saguna* o *nirguna*, el objetivo es en última instancia el mismo, es decir, la trascendencia de las *gunas*. Como dice en sus enseñanza Swami Vishnu-devananda: «El propósito de la vida es fijar la mente en lo Absoluto».



Meditación saguna y meditación nirguna

Imagínate sentado en el centro de una esfera que representa lo Absoluto. En la meditación saguna *(arriba), te concentras en un símbolo, como el* om *(p. 94), o la Cruz que hay en la superficie de la esfera, y te unificas con él. En la meditación* nirguna *(sobre estas líneas) no te identificas con ninguno de los símbolos o aspectos de lo Absoluto. Tu conciencia se expande hasta abarcar la esfera misma y fundirse con ella.*

Los principios de la meditación

La meditación, como el sueño, no se puede enseñar; llega por sí misma, en su momento. Pero, si empezamos por seguir los pasos adecuados, podemos acelerar considerablemente el proceso. Para ayudar a quienes deseen entender los pasos básicos de la meditación y sus etapas, Swami Vishnu-devananda formuló los doce principios que se resumen en la columna de la derecha. Lo esencial es establecer la meditación como un hábito regular en la vida, meditando todos los días en el mismo lugar y a la misma hora. Así, la mente se acostumbrará a responder sin demora cada vez que nos sentemos a meditar, de la misma manera que el estómago está condicionado para esperar alimentos a las horas de las comidas. Después de unos meses de práctica regular, la mente, por sí sola, reclamará ese momento de quietud. Para la meditación, los momentos más favorables del día son el amanecer y el crepúsculo, cuando la atmósfera está cargada de energía espiritual. Pero si ninguna de esas horas es posible, limítate a escoger un momento en que puedas estar solo y sin que te molesten. Comienza practicando durante veinte minutos, y poco a poco ve aumentando el tiempo hasta llegar a una hora. Siéntate mirando al este o al norte, para beneficiarte de los efectos sutiles del campo magnético de la Tierra. Quizá te convenga, antes de empezar, envolverte en una manta para no enfriarte. Es muy importante que tu postura de meditación sea firme y relajada, ya que la concentración se resentirá si no estás cómodo. Antes de comenzar, instruye a la mente para que guarde silencio y se olvide de todo pensamiento del pasado, el presente o el futuro. Luego regula la respiración; eso controlará el flujo del *prana*, que, a su vez, ayudará a silenciar la mente. No se trata de combatir la inquietud de la mente, ya que esa actitud no hace más que generar nuevas ondas de pensamiento. Simplemente, hay que desapegarse de los pensamientos y observar la mente.

Las posturas de meditación

Tanto «el loto» como la postura fácil proporcionan una base firme y un recorrido triangular para contentar la circulación del prana. *Si las rodillas no te llegan al suelo, ponte un cojín bajo las nalgas. Si lo prefieres, siéntate en una silla (p. 172). Pon las manos sobre las rodillas, con las palmas hacia arriba y formando el* chin mudra, *con los dedos índice y pulgar unidos.*

«El Sí Mismo no es el cuerpo individual ni la mente individual, sino más bien ese aspecto profundo que hay dentro de cada persona y que conoce la Verdad.»
Swami Vishnu-devananda

Los doce principios

1 *Reserva para la meditación un lugar especial; la atmósfera que construyas te ayudará a silenciar la mente.*

2 *Escoge un momento en que la mente esté libre de las preocupaciones cotidianas; la aurora y el crepúsculo son ideales.*

3 *Practicar todos los días en el mismo lugar y a la misma hora condiciona la mente para que se aquiete más rápidamente.*

4 *Siéntate con la espalda, el cuello y la cabeza en línea recta, mirando hacia el norte o el este.*

5 *Instruye a la mente para que se mantenga tranquila mientras dure tu sesión de meditación.*

6 *Regula la respiración; comienza con cinco minutos de respiración profunda y después hazla más lenta.*

7 *Establece una pauta rítmica para la respiración, inhalando durante unos tres segundos.*

8 *Al principio, deja vagar la mente; si la obligas a concentrarse, sólo conseguirás que se vuelva más inquieta.*

9 *Ahora, lleva la mente a descansar en el punto focal que hayas escogido, ya sea al* ajna chakra *o al* anahata *(p. 69).*

10 *Aplicando la técnica que hayas escogido, mantén el objeto de tu concentración en ese foco durante toda la sesión.*

11 *La meditación se produce cuando alcanzas un estado de pensamiento puro, pero sigues reteniendo tu conciencia de la dualidad.*

12 *Después de larga práctica, la dualidad desaparece y se alcanza el* samadhi, *el estado de supraconciencia.*



Comenzar a meditar

En la larga tradición de la meditación, hay gran variedad de técnicas diferentes: algunas se valen del poder del sonido; otras, de símbolos visuales o de la respiración. Pero todas tienen un objetivo común, que es enfocar los rayos dispersos de la mente en un único punto y, de esta manera, conducir al meditador a un estado de autorrealización. La técnica que recomendamos para una práctica prolongada es el *japa*, la repetición de un *mantra*, tal como se describe en la página 96. Pero un meditador principiante quizá quiera iniciarse con otra técnica, además de la del *mantra*, para ayudarse inicialmente a disciplinar la mente.



Yoni mudra
Tápate los oídos con los pulgares. Ciérrate los párpados con los dedos índices; las fosas nasales con los dedos cordiales, y con los otros dedos oprime los labios para cerrarlos. Afloja suavemente los dedos cordiales para inhalar y exhalar mientras meditas.

Yoni mudra

Yoni mudra es un ejercicio de *pratyahara*, o retracción de los sentidos. Al bloquear los ojos, los oídos, la nariz y la boca se retira uno dentro de sí mismo, como una tortuga que repliega las patas y la cabeza bajo el caparazón. Durante el día, la mente está constantemente bombardeada por la información y los estímulos provenientes de los cinco sentidos. Sólo cuando los sentidos se ven sometidos a control y los continuos reclamos externos dejan de avasallar la mente, es posible tener la esperanza de poder concentrarse. Ya habrás tenido una muestra de lo que se siente al desconectar uno de los sentidos practicando *asanas* con el estómago vacío, y además –quizá– con los ojos cerrados. Al permitirnos que descansemos sin ser perturbados en el interior de la mente, *yoni mudra* nos hace tomar conciencia más cabal de la tiranía de los sentidos. Se trata de una técnica a la cual se puede volver cada vez que se sienta uno especialmente inquieto o agitado. A medida que la concentración se profundiza, mientras lo practicamos comenzaremos a oír el *anahata*, los sonidos místicos internos que son señal de una elevación de la conciencia, y que se perciben como flautas, tambores o campanas, entre otras cosas. El *Siva Samhita*, uno de los textos yóguicos, dice de este *mudra*: «Al tener así firmemente confinado el aire, el yogui ve su alma en forma de luz».

La concentración por categorías

Cuando se aprende a meditar, es difícil mantener la atención enfocada en un objeto desde el comienzo. Para entrenar la atención, se puede probar a reducir inicialmente el ámbito de la concentración a una sola categoría de objetos, donde la mente todavía disfruta de cierta libertad de movimiento. En el ejercicio de concentración por categorías, tal como se ve a la derecha, se escogen cuatro flores como objetos de concentración. Después de haberte concentrado en una, cuando la mente comienza a dispersarse, puedes pasar a la siguiente. Si no te resulta cómodo concentrarte en flores, escoge una categoría de objetos diferente, como, por ejemplo, árboles o frutas. Lo único que importa es que restrinjas la mente a un grupo de objetos y que elijas objetos que puedas mirar con distancia y desapego. La práctica de este ejercicio afinará la mente, permitiéndole enfocar con más precisión, e irá enseñándote el principio de la concentración unidireccional. Una vez que no tengas dificultades en visualizar una categoría de objetos y en mantenerte concentrado en ella, ya estarás en condiciones de pasar a concentrarte en un único objeto.



Concentración por categorías
Con los ojos cerrados, imagínate un jardín con una flor diferente en cada ángulo. Comienza explorando las cualidades de una flor, y cuando la mente comience a inquietarse, pasa a concentrarte en la flor siguiente, y así sucesivamente. Debes visualizar con claridad cada una de las flores.

El tratak

El *tratak*, o fijación de la mirada, es un excelente ejercicio de concentración, consistente en contemplar un objeto o un punto, alternando la contemplación con la visualización mental del objeto, con los ojos cerrados. Esta práctica estabiliza el vagabundeo mental y concentra la atención hasta permitir que la imagen sea enfocada con absoluta precisión. Allí donde van los ojos, va la mente, de manera que cuando fijas la mirada en un punto único, también la mente se vuelve unidireccional. Aunque su finalidad principal es reforzar los poderes de concentración y purificar la mente, el *tratak* mejora también la vista y estimula el cerebro por vía del nervio óptico. Es una de las seis prácticas de purificación conocidas como *kriyas*.

Lo más común es practicar el *tratak* con una vela (como se describe en la página 94), pero también se puede hacer tomando como blanco de la mirada otros objetos. Puedes dibujar un grueso punto negro sobre una hoja de papel y pegarlo en la pared, o bien usar un *chakra* (p. 69) o un *yantra* (p. 94). Los *yantras* son diagramas geométricos que sirven para enfocar la mente. Lo mismo que los *mantras*, cada *yantra* tiene un significado místico específico. Otras opciones son que intentes contemplar un símbolo, como puede ser el OM (p. 94), o la imagen de una deidad. No es necesario que limites tu práctica a los objetos que hay dentro de la casa, ya que el mundo natural ofrece gran variedad de puntos de concentración adecuados. Durante el día, una flor o una concha pueden servir como objeto de atención, mientras que por la noche puedes tratar de fijar la mirada en la luna o en una estrella bien visible. Siempre y cuando tu objeto de concentración esté inmóvil y sea relativamente pequeño a la vista, centrarte en él producirá el efecto deseado. Con frecuencia, como se ve en la ilustración, los *yoguis* usan para el *tratak* el entrecejo, o la punta de la nariz.

La técnica del *tratak* sigue siendo muy semejante sea cual sea el blanco de la mirada, aunque naturalmente necesitará alguna ligera adaptación cuando medites al aire libre. Pon el objeto escogido al nivel de los ojos y a una distancia aproximada de un metro. Regula primero la respiración y después empieza a contemplar, sin pestañear, el objeto elegido. No lo mires fijamente ni tampoco vagamente; limítate a no apartar la vista de él, sin forzarte. Después de más o menos un minuto, cierra los ojos y, controlando la mirada interior, visualiza el objeto en el *ajna chakra* o en el *anahata* (p. 9). Cuando la imagen residual se desvanezca, vuelve a abrir los ojos y repite el ejercicio. El *Hatha Yoga Pradipika* enseña: «Mira fijando los ojos con concentración un objeto pequeño hasta que fluyan las lágrimas». Si efectivamente te lagrimean los ojos después de mantener durante breve rato la concentración, es simplemente la señal para que los cierres; poco a poco podrás ir ampliando el período de contemplación. A medida que la concentración se profundice y la mirada se haga más resistente, ve aumentando el tiempo que pasas con los ojos abiertos y luego cerrados, hasta que puedas prolongar la práctica a una hora. Las primeras veces que practiques el *tratak* es probable que te encuentres con la intrusión de pensamientos indeseables. Limítate a volver a prestar atención al objeto de concentración, y la mente irá enfocándose cada vez más. Con la práctica serás capaz de visualizar el objeto escogido muy claramente cuando cierres los ojos.





Contemplación frontal y nasal

Contemplar el entrecejo, sede del «tercer ojo» (arriba), o la punta de la nariz (abajo) fortalece los músculos de los ojos, además de mejorar la concentración. Un minuto de contemplación es suficiente para empezar; después se irá aumentando la duración hasta diez minutos. No fuerces los ojos; si se cansan o te duelen, ciérralos enseguida. La contemplación frontal despierta la kundalini, *en tanto que la concentración nasal afecta al sistema nervioso central.*



OM

Para un yogui no hay símbolo más poderoso que la sílaba OM, de lo cual dan testimonio estas palabras del *Mandukya Upanishad*: «OM. Esta palabra eterna es todo: lo que fue, lo que es y lo que será». En la letra sánscrita, la curva inferior larga representa el estado de despertar, y la que parte del centro simboliza el dormir profundo y sin sueños. La medialuna creciente es la representación de Maya, el velo de la ilusión, y el punto es el estado trascendental. Cuando el espíritu individual que hay en el hombre atraviesa el velo y descansa en lo trascendental, queda liberado de los tres estados y de sus cualidades.

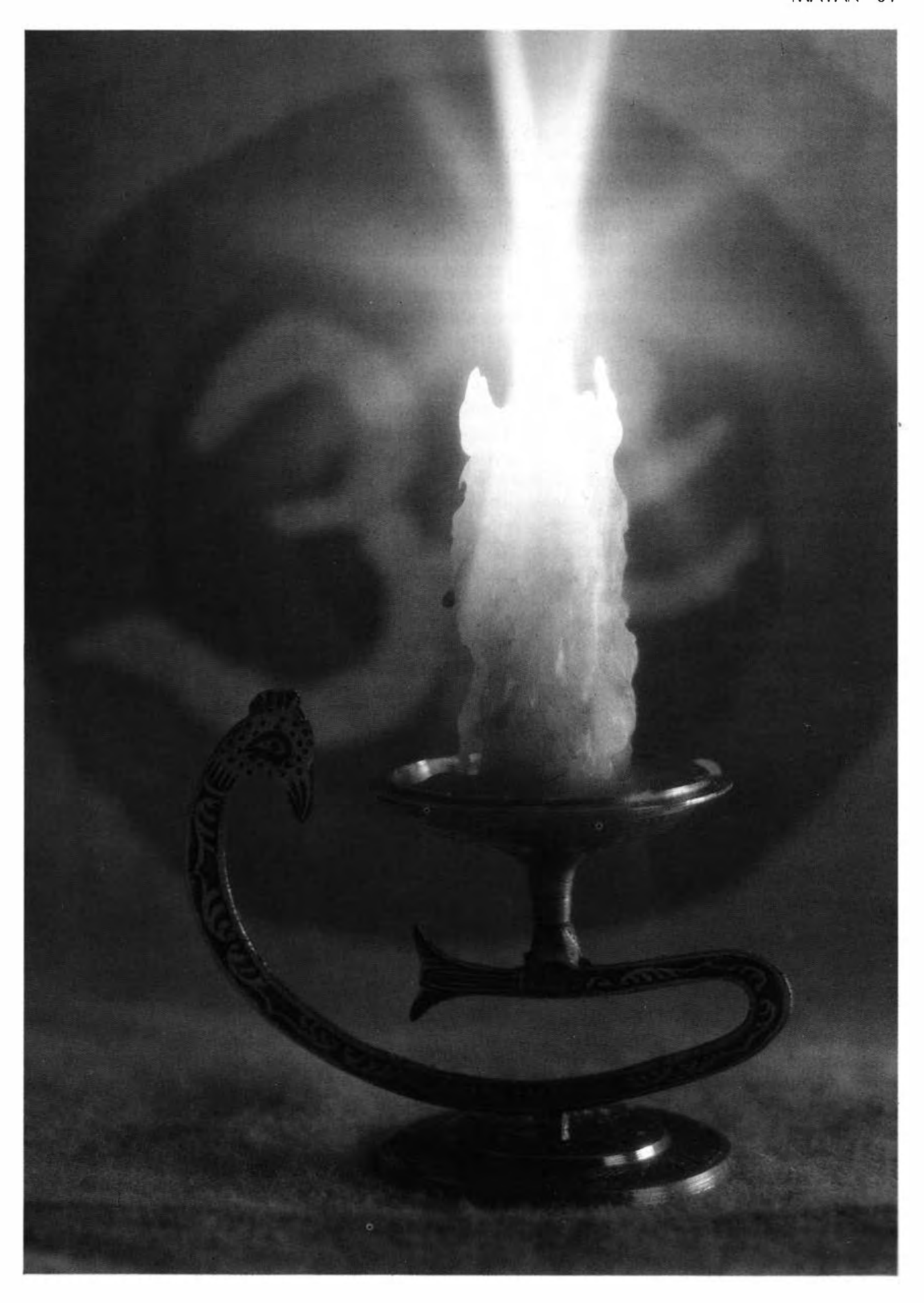


Tratak con OM

Cuando uses el OM *en sánscrito (arriba, a la izquierda) para practicar* tratak, *deja que los ojos lo recorran en el sentido opuesto al de las agujas del reloj. En el* yantra OM *del siglo* XVIII *(abajo a la izquierda), la sílaba sagrada está representada de forma diferente. El* yantra *se origina en Rajasthan, en la India.*

Contemplación de una vela (derecha)

La llama de una vela es el objeto más usado para el tratak, *ya que es fácil retener una imagen residual del brillo de la llama cuando se cierran los ojos. La vela se ha de colocar a la altura de los ojos en una habitación a oscuras y sin corrientes de aire.*



Los mantras

El sonido es una forma de energía constituida por vibraciones o longitudes de onda; ciertas longitudes de onda tienen el poder de curar; otras son capaces de hacer añicos una copa. Los *mantras* son sílabas, palabras o frases sánscritas que, cuando se repiten en la meditación, llevan al individuo a un estado de conciencia superior. Son sonidos o energías que han existido siempre en el universo y que no se pueden crear ni destruir. Hay seis cualidades comunes a cualquier verdadero *mantra*: fue originariamente revelado a un sabio que mediante él alcanzó la autorrealización y después lo transmitió; tiene cierto «metro» [medida] y una deidad que lo preside; tiene en su esencia un *bija*, o semilla, que lo inviste de un poder especial; tiene energía cósmica divina, o *shakti*; y, finalmente, tiene una clave que ha de ser descifrada mediante la repetición constante antes de que se revele la conciencia pura. El *japa*, o repetición del *mantra*, no sólo proporciona un punto tangible sobre el cual concentrar la mente, sino que también libera la energía encapsulada en ese sonido. La energía se manifiesta literalmente, creando en la mente una pauta específica de pensamiento, por lo que la pronunciación correcta es de suma importancia. Mediante una práctica sincera, la repetición de un *mantra* conduce al pensamiento, y no hay percepción del significado. De esta manera, el *mantra* te conducirá a la verdadera meditación, a un estado de unidad, de no dualidad. Hay tres tipos principales de *mantras*: los *mantras saguna* invocan deidades o aspectos específicos de lo Absoluto; los *mantras nirguna* son abstractos y declaran la identificación del meditador con lo Absoluto; y los *bija* o *mantras* seminales son aspectos del OM y se derivan directamente de los cincuenta sonidos primitivos. Lo mejor es que a uno lo inicie en el *mantra* un *gurú*, que lo investirá con su propia energía *pránica*, pero si esto no es posible, practica repitiendo los *mantras* y escoge uno con el que te sientas cómodo. No se incluyen aquí *mantras bija*, que son demasiado poderosos para que los usen los principiantes.



La cuenta de las líneas de los dedos

Coloca el pulgar derecho sobre la línea superior del dedo meñique y muévelo cada vez que repitas el mantra, *primero hacia la línea del medio y luego hacia la inferior; después pasa a las líneas del segundo dedo, y así sucesivamente. Usar las tres líneas de los cuatro dedos da doce repeticiones; nueve vueltas equivalen a ciento ocho repeticiones, o sea, un* mala.

Formas de japa

Puedes repetir tu *mantra* en voz alta –diciéndolo o salmodiándolo–, en un susurro o mentalmente. El *japa* mental es el más eficaz, porque los *mantras* están en una longitud de onda que trasciende el sonido físico. Pero, al principio, cuando a uno le cuesta más mantener la concentración mental, se ha de comenzar la meditación pronunciando el *mantra*, y después susurrándolo, antes de pasar a la repetición mental. Sea cual sea la forma de *japa* que uses, te ayudará si coordinas el *mantra* con la respiración. Además, estas tres técnicas de *japa* aumentarán tus poderes de concentración. Puedes usar una sarta de cuentas, lo que se llama un *mala*, y repetir el *mantra* mientras vas pasando las cuentas con los dedos. También puedes usar el pulgar de la mano derecha como marcador para ir contando las líneas que señalan las articulaciones de los dedos. Y, finalmente, puedes escribir el *mantra* al mismo tiempo que lo vas repitiendo mentalmente.



Cómo usar un mala

Un mala *tiene ciento ocho cuentas, más una mayor, la cuenta* meru. *Con el* mala *en la mano derecha, comienza por el* meru *y pasa las cuentas, una por una, entre el pulgar y el tercer dedo, mientras repites el* mantra. *Cuando llegues al* meru, *recorre el* mala *en la dirección opuesta, sin pasar por encima de la cuenta* meru.

Mantras saguna

राम् Ram

El patrón energético de la verdad, la rectitud y la virtud en su aspecto masculino. Este poderoso *mantra* está constituido por tres sonidos seminales.

सीता Sita

Éste es el aspecto femenino del patrón energético de RAM. Representa el descenso de PRAKRITI, o la naturaleza (p. 16) en la forma de la madre. También se puede repetir con RAM, en la forma SITARAM; cuando ambos *mantras* están unidos, encarnan la energía existente en una unión o matrimonio ideal.

श्याम् Shyam

Al representar el amor cósmico y la compasión en su aspecto masculino, este *mantra* transmuta todas las emociones en amor incondicional.

राधा Radha

RADHA es el aspecto femenino de SHYAM, y simboliza el amor cósmico de la madre divina.

ॐ नमः शिवाय Om Namah Sivaya

Éste es un patrón energético purificador que destruye nuestras cualidades negativas, y lo escogen especialmente quienes son de naturaleza ascética. «La danza de Siva» representa el movimiento inherente en la materia. Cuando Siva deja de danzar, la ilusión de la materia se destruye.

ॐ नमो नारायणाय Om Namo Narayanaya

El patrón energético de la armonía y el equilibrio en su aspecto masculino. Este *mantra* es usado especialmente por quienes se encuentran en dificultades, para que les traiga la fuerza necesaria para recuperar la armonía en sus vidas.

ॐ ऐं सरस्वत्यै नमः Om Aim Saraswatyai Namah

El aspecto femenino del patrón de energía creativa y sabiduría. Este *mantra* suele ser el escogido por artistas y músicos.

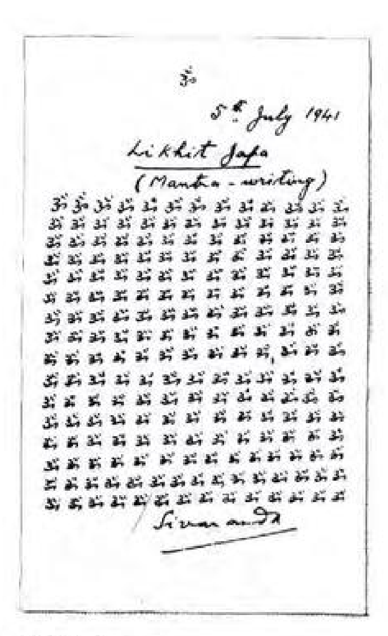
Mantras nirguna

ॐ Om

OM es el mantra original, la raíz de todos los sonidos y las letras, y por ende de todo lenguaje y pensamiento. La o se genera en lo profundo del cuerpo, y es llevada lentamente hacia arriba, hasta que se junta con la eme, que resuena entonces en toda la cabeza. La repetición del OM durante veinte minutos relaja hasta el último átomo del cuerpo.

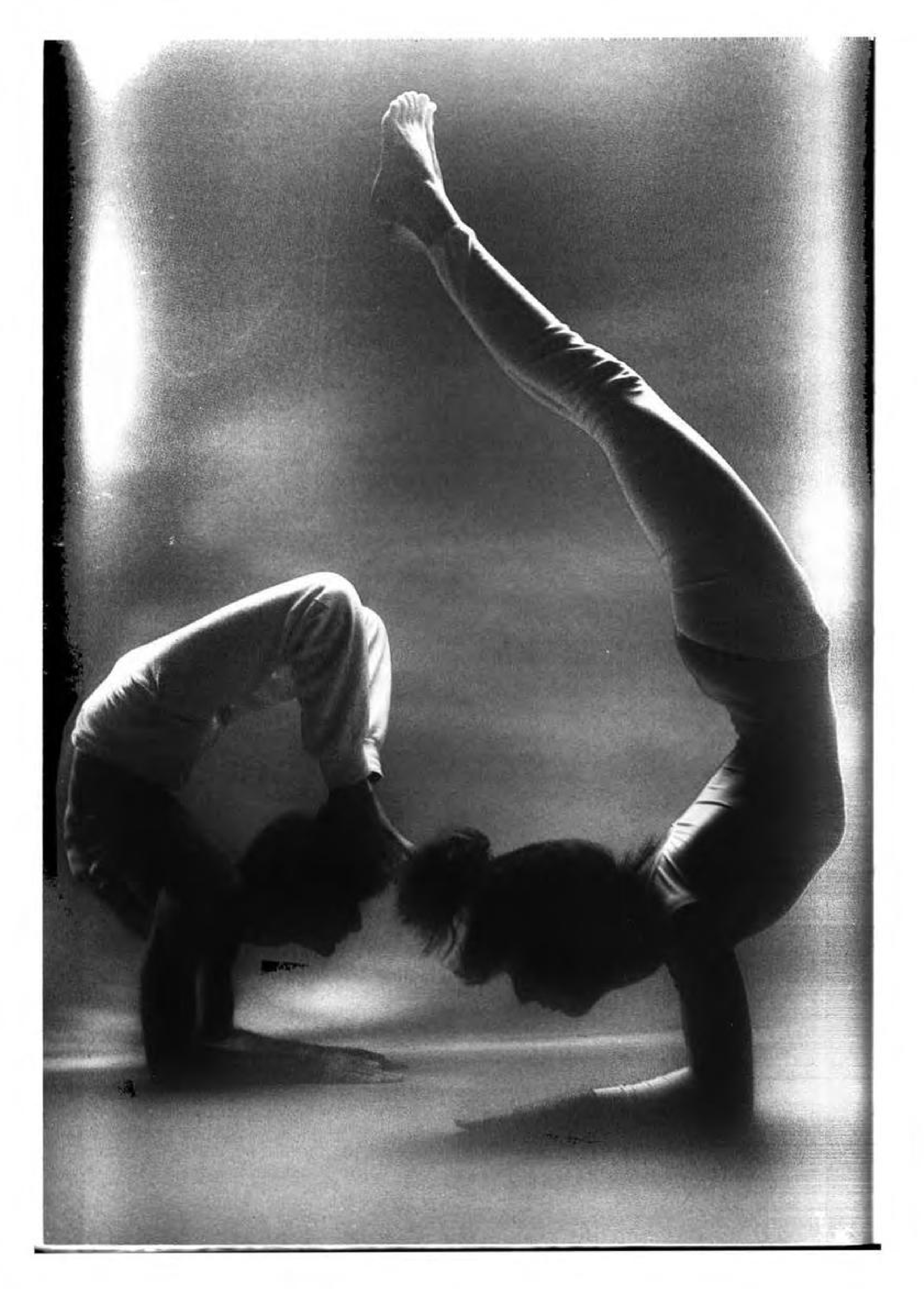
सोऽहम् Soham

Repetimos inconscientemente este *mantra* cada vez que respiramos: la inhalación es SO, la exhalación, HAM. Significa «yo soy Eso»: más allá de las limitaciones de la mente y del cuerpo, me unifico con lo Absoluto.



Likhita japa

Si quieres practicar likhita japa, *o la escritura* mántrica, *debes reservar para hacerlo un cuaderno especial. Antes de comenzar, decide cuántas veces repetirás el* mantra *o durante cuánto tiempo. El objetivo no es escribir con la mayor rapidez posible, sino prestar la debida atención a cada repetición. Para escribir el* mantra *que elijas puedes optar por el sánscrito o por la versión transliterada. En vez de trabajar simplemente de izquierda a derecha, intenta hacer dibujos mientras escribes el* mantra*. Lo que se ve arriba es una muestra de la práctica de* likhita japa *de Swami Sivananda.*



Las asanas y sus variaciones

En la sesión básica hemos aprendido el esquema fundamental de la práctica diaria. Este capítulo amplía el alcance del esquema, presentando una amplia gama de variaciones y de *asanas* nuevas para ir incorporándolas a la pauta inicial. En aras de la claridad, hemos dividido las *asanas* en seis ciclos: el ciclo de la postura sobre la cabeza, el ciclo de la postura sobre los hombros, el ciclo de la flexión hacia delante y el de la flexión hacia atrás, el ciclo de posturas sentadas y el de posturas de equilibrio. Estos ciclos no han sido pensados con el fin de establecer divisiones rígidas entre las posturas, sino más bien para demostrar qué lugar corresponde a cada *asana* en la presentación esquemática.

> **«La postura se vuelve perfecta cuando el esfuerzo por lograrla desaparece.»**
> ***Yogabhashya***

Cada ciclo contiene variaciones de las *asanas* provenientes de la sesión básica y además *asanas* nuevas que pertenecen al mismo grupo familiar. En general, cada presentación a doble página está organizada de tal manera que las *asanas* más fáciles sean las que aparecen primero y, las más avanzadas, después. Con frecuencia, las variaciones más avanzadas son, simplemente, progresiones naturales de las posturas más fáciles, a las cuales irás llegando poco a poco a medida que tu cuerpo gane en fortaleza y en flexibilidad. Pero no importa a qué categoría de adeptos pertenezcas; para calentar el cuerpo y prepararlo para las posturas más difíciles debes proceder sistemáticamente, en vez de ir saltando al azar de una postura a otra.

No creas que la primera vez podrás practicar la totalidad de cada ciclo. Escoge unas pocas *asanas* nuevas o algunas variaciones de cada ciclo e incorpóralas a tu sesión básica, que a estas alturas ya debe ser para ti como una segunda naturaleza. Procura repartir equitativamente tu tiempo entre los ciclos: es esencial que mantengas cierto equilibrio si no quieres reforzar un aspecto de las *asanas* a expensas de otros. De manera similar, habitúate a equilibrar las variaciones que practiques (por ejemplo, a contrarrestar una variación de la flexión hacia delante con una postura que estire el cuerpo hacia atrás). Siempre que aprendas *asanas* nuevas procede con mucha suavidad, especialmente si al comienzo te notas relativamente rígido. Esto no sólo es aconsejable para evitar sobreestiramientos de los músculos o de las articulaciones, sino también para que los órganos internos se acostumbren a esos movimientos que los desplazan de maneras nuevas y desconocidas.

Quizás encuentres que en un comienzo haces progresos bastante rápidos, pero que después comienza una especie de estancamiento en el que, al parecer, no percibes mejora alguna. Si eso sucede, no te descorazones: aunque tú no te des cuenta, estás progresando. Continúa como siempre con tu práctica cotidiana, intentando diferentes variaciones para mantener estimulada la mente, y pronto habrás superado ese tramo. Con el tiempo alcanzarás una visión más amplia del papel que desempeñan las *asanas* en tu vida diaria, y dejarás de estar pendiente de la excitación placentera del «adelanto».

La gran mayoría de las personas necesita evolucionar de forma gradual, elaborando gran diversidad de movimientos. Las diferentes *asanas* afectan a partes diferentes del cuerpo y de la mente. A medida que las distintas partes del cuerpo se van abriendo y sometiéndose a tu control, se produce con frecuencia la correspondiente «apertura» de la personalidad, además de una intensificación del conocimiento consciente. Estos cambios pueden manifestarse de diversas maneras, tanto física como espiritualmente; quizá descubras, por ejemplo, que te sientes más abierto y relajado en compañía, y que la meditación te resulta más fácil. Mientras estás manteniendo una *asana* es cuando tu cuerpo empieza realmente a abrirse. Cierra los ojos y dedica el tiempo a concentrarte en la respiración o en la repetición de un *mantra*. La práctica de las variaciones de una de las *asanas* básicas –digamos, de la postura sobre los hombros– te fortalece en tu dominio de esa *asana* y te permite mantenerla con firmeza. Cuanto mayor sea la firmeza con que puedas mantener una postura, tanto más libre estará tu mente para sumergirse en la meditación.

El ciclo de la postura sobre la cabeza

Una vez que hayas dominado la postura básica sobre la cabeza y estés acostumbrado a la posición invertida, podrás empezar a explorar el espacio que envuelve tu cuerpo «cabeza abajo», para agregar movimiento y profundidad a la postura central. En realidad, todas las variaciones de este ciclo son derivados naturales de la postura sobre la cabeza, hasta el punto de que, librados a nosotros mismos, terminaríamos por encontrarla solos de manera intuitiva. Una de las principales lecciones que se aprenden mediante la práctica de las posturas invertidas es considerar las piernas y los brazos como «piezas» intercambiables. Con la práctica, los brazos cargarán tan fácilmente como las piernas con el peso del cuerpo, permitiéndote cuando estás en una postura invertida la misma diversidad de movimientos de que disfrutas estando de pie. La postura sobre la cabeza, por su naturaleza misma, se presta mucho a la meditación. Saca partido de este hecho mientras practicas manteniendo las variaciones: deja que la mente se aquiete y se vuelva unidireccional.



Variaciones con elevación de las piernas

Si quieres disfrutar de las *asanas* más avanzadas y poder meditar en ellas, es menester que seas capaz de soportar sin esfuerzo tu propio peso. Los movimientos de elevación de las piernas que aquí se muestran constituyen un medio para el logro de ese objetivo. Al aprender a soportar el peso de las piernas a partir de la posición supina, irás obteniendo la fuerza necesaria para soportar y controlar el peso total del cuerpo en otras posturas. Con el tiempo, podrás reemplazar estos ejercicios por variaciones de elevación de las piernas en diversas *asanas*, ya sea de pie o invertidas. En la variación 1, las piernas se usan como «pesas», describiendo con ellas un arco de lado a lado. La variación 2 estira las piernas y favorece la movilidad de las articulaciones de la cadera. Procura repetir cada ejercicio por lo menos tres veces, asegurándote de que los hombros siguen apoyados en el suelo y de que mantienes las rodillas estiradas.

Variación 1

Acuéstate con las piernas juntas y las manos a los costados, con las palmas hacia abajo. Inhala, levanta ambas piernas y llévalas hacia la derecha. Después exhala y bájalas, rozando apenas el suelo con ellas mientras vuelves a inhalar y a levantarlas hacia la izquierda.

Variación 2

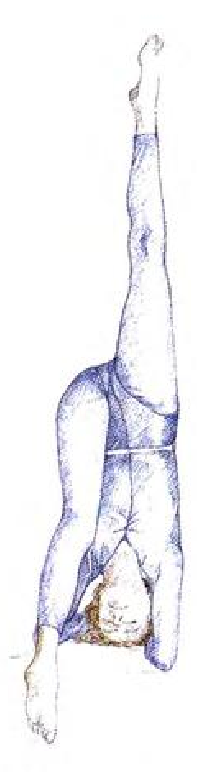
Con los brazos en cruz y las palmas hacia arriba, inhala y levanta la pierna derecha; después exhala y baja el pie hasta tocarte la palma izquierda. Mantén la postura y después inhala y levanta la pierna al centro. Luego, exhalando, bájala.

Variaciones de la postura sobre la cabeza con movimientos de piernas

Para poder hacer cualquiera de las variaciones que se ven a la derecha y en la página opuesta, debes estar bien seguro de tu *sirshasana*. Mientras estés en las posturas, mantén ambas piernas rectas y permanece en la posición durante tanto tiempo como te resulte cómodo. Una vez que llegues a hacer sin esfuerzo estos movimientos de piernas, podrás prescindir de los ejercicios de elevación de las piernas desde el suelo

Variación 1

Abre las piernas hacia los costados. Tensa bien los talones y los dedos para aumentar el estiramiento y después relaja los pies. Respira normalmente en la postura. El peso de las piernas irá aumentando gradualmente la abertura.



Variaciones 2 y 3

2 *Empujando las caderas hacia atrás, exhala y baja una pierna hasta el suelo, sin transferir ningún peso al pie. Inhala y levanta la pierna.*

3 *(Derecha.) A partir de la variación 1, exhala y baja una pierna hacia el costado. Inhalando, vuelve a levantarla.*



Variación 4

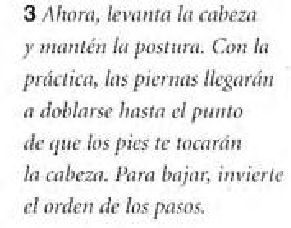
Mueve la pierna derecha hacia delante y la izquierda hacia atrás. Tensa los talones y después los dedos. Deja que la gravedad las haga descender. Ahora, vuelve las piernas a la posición de la postura sobre la cabeza y repite, invirtiendo las piernas.

El escorpión

Llegar a dominar *vrischikasana*, «el escorpión», es más bien cuestión de confianza y de concentración que de fuerza. Piensa en tus manos y tus brazos como si fueran «pies» gigantescos y no tardarás en superar el temor a las caídas. En realidad, cuando descansas sobre las manos y los antebrazos, tu peso está distribuido sobre una base de sustentación mucho más amplia que cuando estás de pie. Antes de intentar el escorpión completo, acostúmbrate a arquear el cuerpo hacia atrás, desentrelazando los dedos y modificando la posición de las manos, para después volver a trabar las manos y adoptar de nuevo la postura sobre la cabeza. Cuando aprendas la *asana*, intenta acercar el pecho y las piernas al suelo en la mayor medida que puedas y lleva las caderas hacia atrás, apartándolas de los pies, para estabilizarte. Que consigas mantener la postura depende principalmente de que lleves las piernas lo bastante lejos para equilibrar el peso del torso, y de que te valgas de las manos para mantener el equilibrio. Después de practicar «el escorpión», estira la columna en sentido contrario haciendo una flexión hacia delante en la postura sobre la cabeza, bajando los pies al suelo, frente a la cara (p. 101).

1 *Arquea la espalda y, doblando las rodillas, separa las piernas y bájalas por detrás de ti. Desenlaza los dedos y apoya una mano en el suelo, junto a la cabeza.*

2 *Apoya la otra mano y después mueve ligeramente las muñecas hacia fuera, de modo que las manos y los antebrazos queden paralelos. Empuja los hombros hacia arriba, descargando todo el peso de la cabeza.*



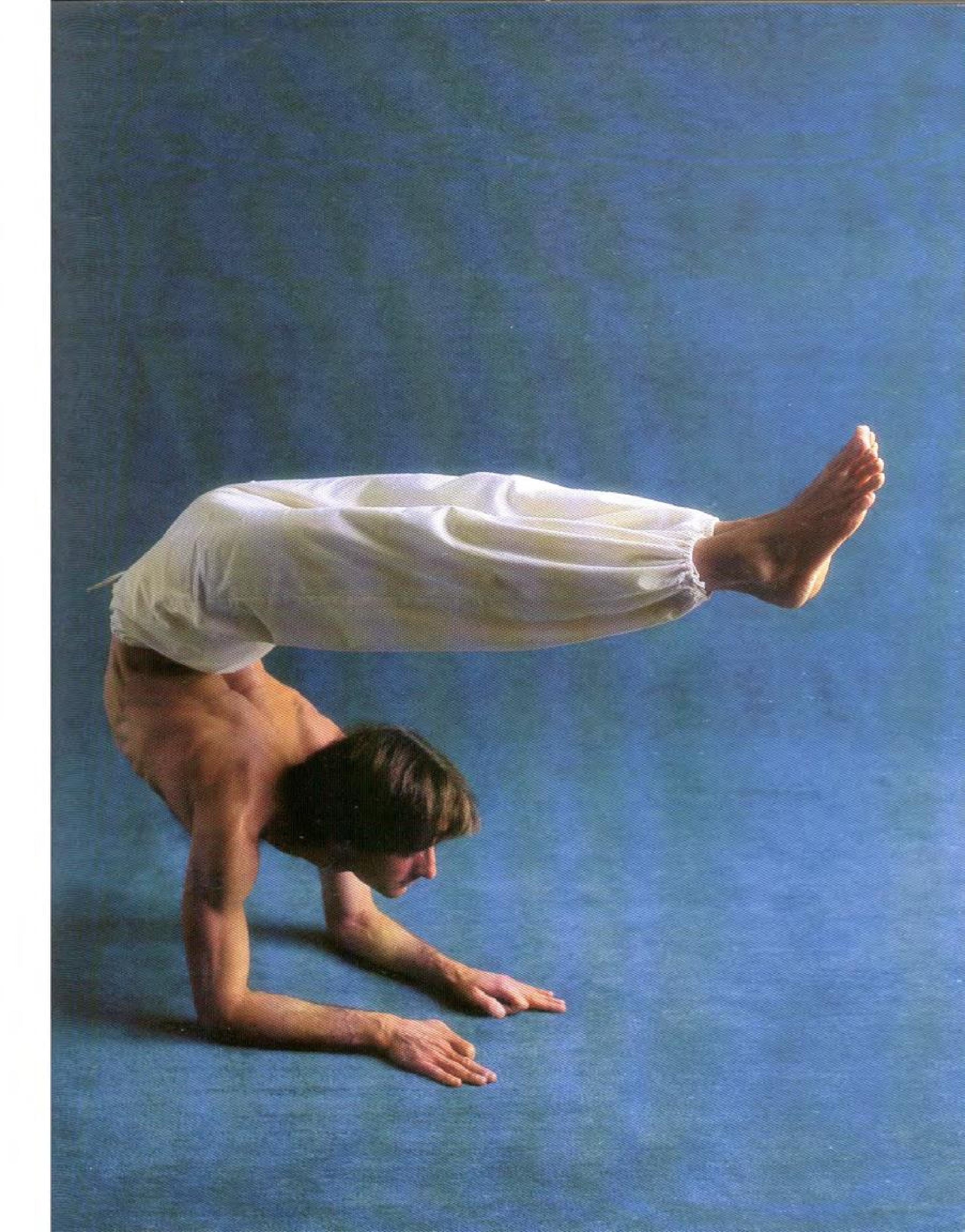
3 *Ahora, levanta la cabeza y mantén la postura. Con la práctica, las piernas llegarán a doblarse hasta el punto de que los pies te tocarán la cabeza. Para bajar, invierte el orden de los pasos.*

Variación 1

Cuando adquieras más práctica, procura enderezar las piernas partiendo de la posición clásica. Una vez la domines, podrás adoptar directamente la postura del escorpión con las piernas rectas, sin empezar primero a doblarlas.

Variación 2 (derecha)

En esta variación avanzada es donde la postura se parece más a un escorpión con la cola arqueada por encima del dorso. Estira y baja las piernas acercándolas cuanto puedas al suelo. Empuja hacia atrás las caderas todo lo que puedas y procura enderezar las rodillas.

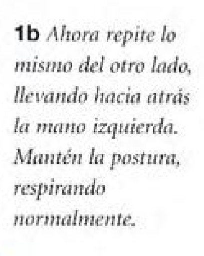


Variaciones de los brazos

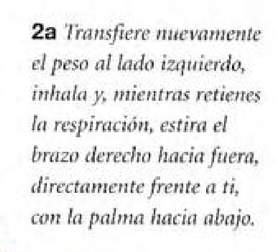
Una vez que estés seguro de tu postura sobre la cabeza, prueba a reemplazar el «trípode» que le sirve de base por posiciones alternativas de los brazos. Adoptar y mantener estas variaciones constituye una lección de equilibrio. Si te resulta demasiado difícil mover los brazos con las piernas en la posición clásica de *sirshasana* (tal como se muestra), abre las piernas hacia los costados (p. 100); cuanto más cerca está el cuerpo del suelo, más fácil es mantener el equilibrio. Cuando desplaces el peso para alterar la posición de los brazos, mantén la mente en calma, controlando la respiración. Cada vez que tropieces con un nuevo obstáculo en la realización de las *asanas* y lo superes, ganarás confianza en tu capacidad para trascender tus propias limitaciones.



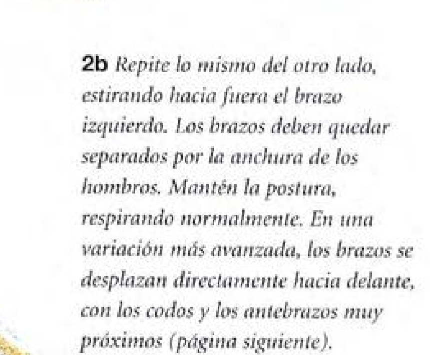
1a *Desenlaza las manos y transfiere la mayor parte del peso a tu lado izquierdo. Cuando te sientas en equilibrio, inhala y, mientras retienes el aliento, lleva hacia atrás la mano derecha y colócala donde estaba el codo.*



1b *Ahora repite lo mismo del otro lado, llevando hacia atrás la mano izquierda. Mantén la postura, respirando normalmente.*



2a *Transfiere nuevamente el peso al lado izquierdo, inhala y, mientras retienes la respiración, estira el brazo derecho hacia fuera, directamente frente a ti, con la palma hacia abajo.*



2b *Repite lo mismo del otro lado, estirando hacia fuera el brazo izquierdo. Los brazos deben quedar separados por la anchura de los hombros. Mantén la postura, respirando normalmente. En una variación más avanzada, los brazos se desplazan directamente hacia delante, con los codos y los antebrazos muy próximos (página siguiente).*



3a *De nuevo, desplaza el peso al lado izquierdo. Inhala y, mientras retienes el aliento, dobla el brazo derecho y baja el antebrazo, colocándolo ante la frente.*



3b *Repite el movimiento, colocando el antebrazo izquierdo encima del derecho y cogiéndote los brazos con las manos.*



La postura sobre la cabeza en loto

Cuando practicas la postura sobre la cabeza en loto (*Oordhwapadmasana*), estás haciendo el cuerpo, en posición invertida, más compacto. Con las piernas bien dobladas, en realidad, es más fácil equilibrar el peso y mantenerse firme en la postura sobre la cabeza. Tener las piernas trabadas, además, ayuda a liberar la mente de las distracciones del cuerpo, permitiendo la introspección.
La postura sobre la cabeza hace descender el *prana* al cerebro; «el loto» lo contiene en los miembros inferiores. Cuando se combinan ambas *asanas*, se puede sentir la energía *pránica* centrada en la columna. Además de la torsión que se muestra a la izquierda, también es posible plegarse hacia delante mientras se mantiene la postura. Con las piernas en posición de loto se ejerce menos presión sobre la parte inferior de la espalda, lo que permite una flexión más completa.

La postura sobre la cabeza en loto

Mientras estás en la postura sobre la cabeza, cruza las piernas en loto. Después de haber doblado una pierna, inclina las caderas un poco hacia delante, para ayudarte a colocar la otra.



Variación (izquierda)

Gira las caderas hacia la derecha mientras ejerces presión hacia abajo sobre el antebrazo izquierdo para ayudarte a mantener el equilibrio. Repite el movimiento girando hacia la izquierda.

Postura invertida con apoyo en una pierna

Ésta es una de las posturas más adelantadas del ciclo sobre la cabeza, que exige gran habilidad y fuerza. Arqueando la columna hacia atrás, apoya los pies en el suelo detrás de la cabeza y después levanta las piernas, primero una y luego la otra, lo que provocará un enérgico estiramiento a cada lado del cuerpo, alternativamente. La postura fortalece también las piernas y los pies, porque además de soportar el peso del cuerpo, el pie que está en el suelo proporciona a las manos el punto de apoyo para tirar hacia atrás la parte alta de la columna y la cabeza. Cuando practiques esta *asana*, concéntrate en levantar la cabeza en dirección a la pierna que te sirve de apoyo.

1 *En la postura sobre la cabeza, arquea la espalda y lleva ambas piernas detrás de la cabeza. Después, presiona firmemente los codos contra el suelo, relaja la espalda e impulsa las caderas hacia arriba mientras, suavemente, te dejas caer sobre los pies. (Si no estás preparado para dejarte caer desde la postura sobre la cabeza, toma esta posición levantándote desde el suelo, con los brazos formando el «trípode» de la postura sobre la cabeza.)*



2 *Ahora desenlaza los dedos y retrocede con un pie hacia la cabeza. Mientras te sujetas el pie con ambas manos, levanta la otra pierna estirada, como se ve en la foto, y separa la cabeza del suelo. Repítelo, levantando la otra pierna.*

El ciclo de la postura sobre los hombros

Las *asanas* de este ciclo son mentalmente mucho más accesibles que las que integran el ciclo de la postura sobre la cabeza, por la sencilla razón de que con la cabeza en el suelo, y de cara arriba, uno puede ver lo que está haciendo. Esto no sólo reduce el temor de poner a prueba el cuerpo en posiciones nuevas, sino que significa también que uno puede actuar como su propio maestro, verificando que el cuerpo esté recto y los miembros, en posición simétrica. El ciclo concentra el *prana* en el cuello y en la parte alta de la columna vertebral, lo que a su vez beneficia mucho la parte inferior de la espalda, ya que cualquier trabajo que se haga en un extremo de la columna se refleja automáticamente en el otro. Con el fin de practicar correctamente estas variaciones, lleva los hombros hacia abajo y estira el cuello, apartándolo de los hombros, mientras estés todavía en la postura del cadáver (pp. 24-25).



Variaciones de los brazos

Cuanto mayor sea tu habilidad con las *asanas*, tanto menos necesitarás del apoyo de los brazos para sostener el cuerpo; por ejemplo, no tardarás en descubrir que puedes levantarte de una posición de sentado en el suelo sin ayuda de las manos. Para mantener el equilibrio en *sarvangasana* con los brazos invertidos a los costados (como en la variación 3), debes tener la espalda bien musculada y buena concentración. Una vez que puedas adoptar esta postura, prueba a practicar las variaciones de las piernas con los brazos levantados.

Variaciones de las piernas

Una de las lecciones principales de las posturas invertidas es enseñarte a considerar las piernas como «balancines» y no sólo como transportadoras de peso. Tanto en la postura sobre los hombros como en la postura sobre la cabeza, las variaciones de las piernas cambian la percepción del equilibrio y modifican la forma en que está distribuido el peso.

Variación 1

Con la parte superior de la espalda apoyada, exhala y baja la pierna derecha al suelo, detrás de la cabeza. Inhala y vuelve a levantarla. Mantén ambas piernas rectas. Repítelo tres veces con cada pierna.

Variación 2

Baja la pierna derecha, como en la variación 1. Estira el brazo izquierdo hacia fuera en el suelo, por detrás de la espalda, dobla la pierna derecha y lleva la rodilla junto a la oreja. Cógete el pie con la mano derecha. Repite la variación con la pierna izquierda.

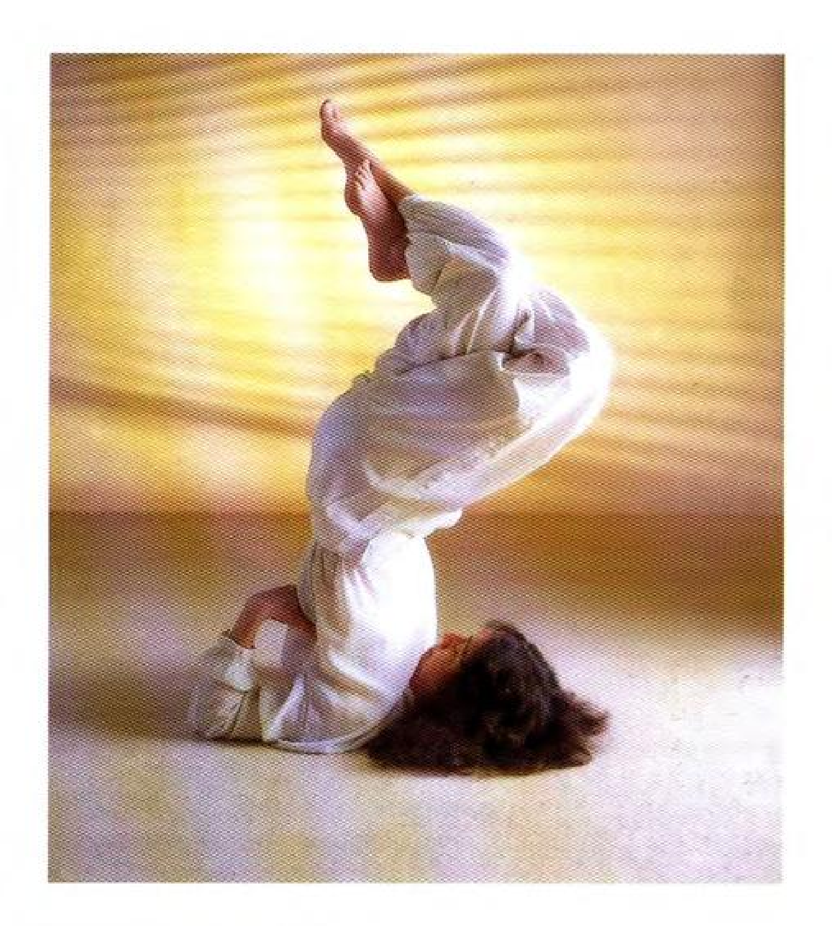
Variación 3

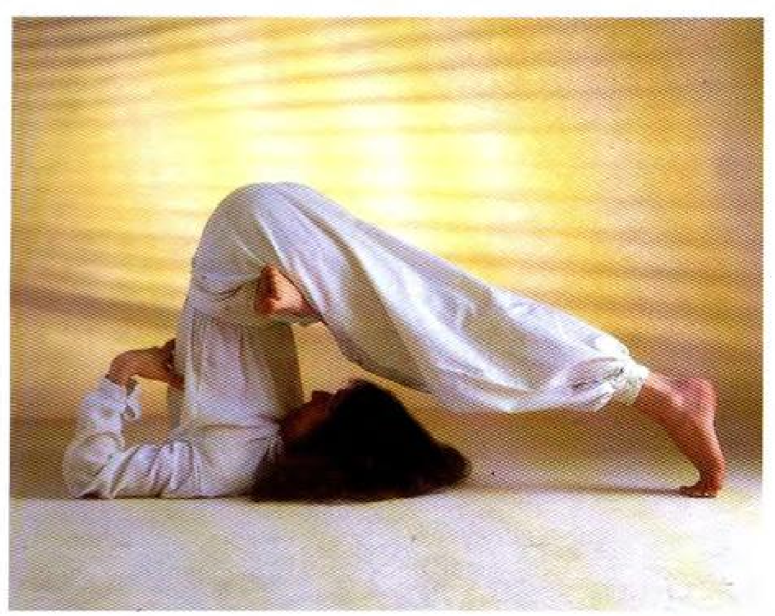
Adopta la postura sobre los hombros, sosteniéndote la espalda de la manera normal. Ahora, lentamente, levanta primero el brazo derecho y después el izquierdo hasta colocarlos a lo largo de los costados. Mantén la posición mientras respiras normalmente.

Nota *Sólo se ha de practicar esta variación si quien la hace es capaz de mantener la espalda recta; si el cuerpo vence cuando levantas los brazos, vuelve a dar apoyo a la espalda.*

Variación 4

Con la espalda apoyada, dobla ligeramente la rodilla derecha, después cruza por encima de ella la pierna izquierda y rodea el tobillo derecho con el izquierdo. Presiona ambas piernas una contra otra. Después de mantener la postura, repítela con la pierna derecha alrededor de la izquierda. Esta asana *es «el águila» en postura sobre los hombros.*





Variación 5

Con la espalda apoyada en la postura sobre los hombros, dobla la rodilla derecha y coloca el pie correspondiente sobre el muslo izquierdo, en la posición del medio loto. Inhala. Ahora exhala y baja el pie izquierdo hasta el suelo, por detrás de la cabeza. Inhala, levántalo y repite la variación, cambiando de pierna.



Variaciones del arado

Las variaciones del arado (*halasana*) curvan o estiran sucesivamente todas las partes de la columna. Con las piernas estiradas y alejándolas de la cabeza estás trabajando el cuello y la parte alta de la columna, en tanto que hacer avanzar los pies acercándolos a la cabeza desplaza el estiramiento hacia la parte inferior de la espalda. Antes de practicar cualquiera de estas variaciones, empieza siempre por mantener la postura clásica, con las manos entrelazadas detrás de la espalda. Siempre que al adoptar una postura te sientas rígido, lleva brevemente los brazos al suelo, detrás de ti, para aliviar la tensión en la parte superior de la espalda.
Si compruebas que con estas variaciones adoptas una forma de respiración rápida y superficial, relájate en la postura y concéntrate en la respiración. El problema pronto quedará superado.

Variación 1
Las rodillas a la orejas

En la postura del arado, exhala, dobla las piernas y baja las rodillas al suelo, llevándolas junto a las orejas. Pasa los antebrazos sobre la parte posterior de las rodillas y oprime las palmas contra las orejas.

Variación 2

Con las piernas rectas, ábrelas separando los pies todo lo que te sea posible. Estira los brazos directamente hacia arriba por entre las piernas, con las manos en posición de plegaria. En esta postura, más que los hombros, la que carga con todo el peso es la columna.

Variación 3

3a *Entrelaza los dedos detrás de la espalda. Luego avanza con los pies lo más lejos que te sea posible hacia un costado, manteniendo las rodillas derechas y las piernas como se ve en la figura de la izquierda.*

3b *Exhala, dobla las rodillas y bájalas hasta colocar la cara externa del muslo junto a la oreja. Repite los dos pasos de esta variación del otro lado.*

Variación 4

Ve alejando los pies tanto como te sea posible detrás de la cabeza. Exhala, dobla las rodillas y bájalas al suelo. Presiona con los brazos y las manos contra el suelo.

Variación 5 (izquierda)

Toma la postura sobre los hombros y coloca las piernas en loto. Lentamente, baja las rodillas al suelo, justo detrás de la cabeza.

Variaciones del puente

La práctica de *sethu bandhasana* y sus variaciones desarrolla una fuerza enorme en la parte inferior de la espalda y en el abdomen. Al mantener levantadas las caderas, se ejerce resistencia a la fuerza de la gravedad. En la variación 1, la postura es un poco más fácil de mantener, ya que la pierna levantada ayuda a mantener elevado el cuerpo. Una vez que no tengas dificultad para pasar de la postura sobre los hombros al «puente» bajando ambas piernas juntas, mueve las manos para acercarlas un poco más a los omoplatos. Asegúrate de que los codos no se desplacen hacia fuera cuando adoptas la postura. Siempre que una *asana*, o una variación de ella, dejen de significarte esfuerzo, busca maneras de perfeccionarla; no te vuelvas complaciente. Por más habilidad que tengas, hay siempre un paso más por dar. En el caso del «puente», por ejemplo, quizá podrías tratar de salir de la postura sobre los hombros bajando con una pierna en loto y con la otra recta.

Variación 1

Toma la postura del puente y avanza con los pies hacia fuera hasta que las piernas estén rectas. Inhala y levanta una pierna, manteniendo la rodilla estirada. Respira normalmente mientras mantienes la postura, y después exhala mientras bajas la pierna.



Variación 2

A partir del puente, lleva los pies hacia atrás en dirección a las caderas. Cógete los tobillos y empuja las caderas hacia arriba.

Variación 3 (derecha)

Cruza las piernas en loto en la postura sobre los hombros. Mientras sostienes la espalda con firmeza, exhala y baja lentamente las rodillas. Mantén la cabeza y los hombros bajos y los codos en posición.

Variaciones del pez

Los yoguis usan «el pez en loto» para flotar durante largo rato en el agua, combinando la postura con una técnica de respiración especial. Cuando la columna se arquea hacia atrás en estas variaciones de *matsyasana*, el *prana* es dirigido hacia arriba, en dirección al pecho y la cabeza, y el hecho de tener las piernas trabadas en loto impide las pérdidas de *prana* a través de los miembros inferiores. Para acentuar el arqueamiento de la espalda y abrir la región del pecho, expandiendo los pulmones, elévate más, tirando de los pies y haciendo presión hacia abajo con los codos. Intenta apoyar la coronilla en el suelo, de manera que puedas sentir que la curvatura se extiende a la parte superior de la columna.

Variación 1 (El pez en loto)

Tiéndete boca arriba con las piernas cruzadas en loto. Apoyándote sobre los codos, arquea la espalda hacia arriba hasta que estés apoyado sobre la coronilla. Sujétate los pies desde abajo, con las palmas hacia arriba, y procura presionar los codos contra el suelo y bajar las rodillas.

Variación 2 (El pez ligado)

Partiendo del «pez en loto», transfiere el peso al codo derecho, manteniendo la espalda arqueada como se ve a la derecha. Pasa el brazo derecho por debajo de la espalda, inhala y cógete el pie derecho. Exhala y haz lo mismo con el otro brazo.



El ciclo de la flexión hacia delante

Este ciclo abarca no solamente las *asanas* de flexión hacia delante y sus variaciones, sino también su contrapostura, el plano inclinado. Las flexiones hacia delante estiran y alargan la curvatura natural de la columna, creando espacio entre las vértebras. Con el tiempo, y gracias a una práctica constante, este ejercicio de estiramiento educa los músculos de la espalda para que mantengan las vértebras en su alineación correcta. Permite también que la columna se arquee más hacia atrás; es decir, que a medida que progreses con las *asanas* de este ciclo, mejorarán también tus flexiones hacia atrás. Si aprietas una parte de tu cuerpo (el brazo, por ejemplo), enrojecerá, porque la presión aporta más sangre a la zona. Las flexiones hacia delante oprimen los órganos abdominales, nutriéndolos con sangre nueva, con lo que mantienen la salud de todo el aparato digestivo. El ciclo, como tal, ejerce también efectos benéficos sobre la mente.



Variaciones de la flexión hacia delante

La clave del dominio de esta serie reside en aprender a extenderse hacia delante directamente desde la base de la columna, mientras se mantiene apoyada en el suelo la parte de atrás de las rodillas. La variación de los puntos de sujeción de las manos altera la tracción ejercida sobre la columna y los hombros y ofrece diferentes métodos de ir trabajando la postura con más intensidad. La variación 5 exige un buen sentido del equilibrio, además de fuerza, en tanto que la variación 6 significa un enérgico estiramiento del torso y tonifica los órganos abdominales. Procura mantener durante largo tiempo todas estas variaciones de *paschimothanasana*, reajustando el cuerpo para intensificar el estiramiento. Así podrás alargar muchísimo la columna, hasta que con el tiempo quizá llegues a tocarte los pies con la cabeza.

Variación 1

Envuelve las plantas de los pies con las palmas, colocando los dedos de las manos bajo los talones. Esta variación aumenta el estiramiento en los músculos de la parte posterior del muslo.

Variación 2

Con los codos apoyados en el suelo, entrelaza los dedos alrededor de los arcos plantares.



Variación 3

Con los codos en el suelo, estira el brazo izquierdo más allá de los pies y con la mano derecha cógete la muñeca izquierda. Después de haber mantenido la postura, repítela, invirtiendo la posición de las manos.

Variación 4

Siéntate erguido, con las piernas juntas y extendidas al frente. Une las manos por detrás de la espalda y estírate hacia delante desde la base de la columna, usando los músculos del abdomen y de la espalda. Esta postura abre los hombros y te permite ejercer una suave presión hacia abajo sobre la columna con las manos unidas.

Variación 5

Siéntate colocando las rodillas dobladas contra el pecho. Sujetándote los dedos de los pies, inclínate un poco hacia atrás, balanceándote sobre las nalgas. Endereza lentamente las piernas, llevando los muslos contra el pecho y acercando la cabeza y la columna a los pies. Para desarrollar los músculos abdominales, procura levantar las piernas con las manos a los costados y las palmas hacia abajo.

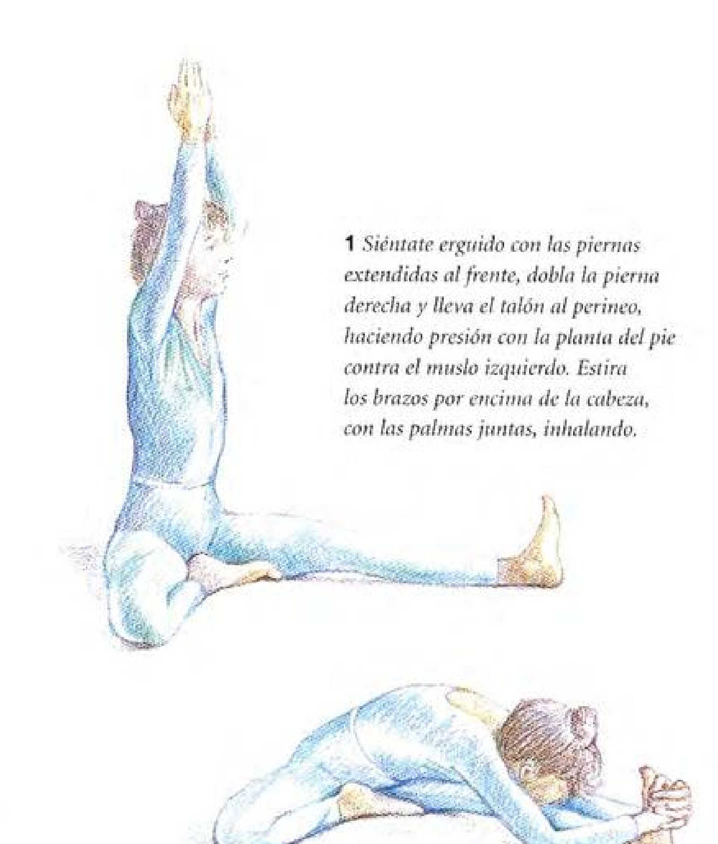
Variación 6

Desde la flexión hacia delante, gira el cuerpo hacia la derecha, llevando el codo izquierdo al suelo, junto a la espinilla derecha. Apóyate en el codo para conseguir la torsión del torso. Ahora cógete el pie derecho con la mano izquierda y lleva la mano derecha por encima de la cabeza para sujetar el pie izquierdo. Mira hacia arriba, entre los codos. Mantén la posición respirando normalmente y después repítela, girando hacia la izquierda.

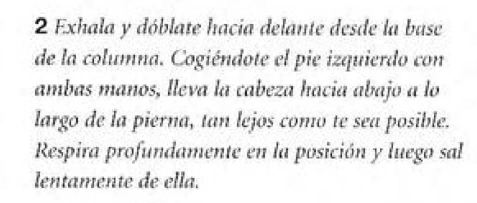


La postura de la cabeza a las rodillas

En *janu sirasana*, la pierna doblada sirve de apoyo y de palanca, mientras que la que permanece extendida se estira por la acción del peso del torso, con lo que se aflojan los tendones de la parte de atrás de las rodillas. Comprobarás que te puedes doblar más hacia abajo sobre una sola pierna que sobre las dos, ya que es más fácil estirar un costado cada vez. Esta serie de *asanas* tiene un poderoso efecto sobre los órganos abdominales. El masaje que éstos reciben en *janu sirasana* propiamente dicha (centro derecha) se intensifica si se practica la postura en posición de medio loto. Los movimientos de torsión de las variaciones 2 y 3 alcanzan profundamente el interior del organismo, purificando el organismo, y mantienen el cuerpo esbelto. Comienza cada *asana* inclinándote sobre la pierna derecha para tonificar el colon ascendente; después, repítela hacia la izquierda, para actuar sobre el colon descendente. En la variación 2, procura llevar el pecho hacia fuera. Una vez que puedas realizar la postura sin esfuerzo, pasa a la variación 3.



1 *Siéntate erguido con las piernas extendidas al frente, dobla la pierna derecha y lleva el talón al perineo, haciendo presión con la planta del pie contra el muslo izquierdo. Estira los brazos por encima de la cabeza, con las palmas juntas, inhalando.*



2 *Exhala y dóblate hacia delante desde la base de la columna. Cogiéndote el pie izquierdo con ambas manos, lleva la cabeza hacia abajo a lo largo de la pierna, tan lejos como te sea posible. Respira profundamente en la posición y luego sal lentamente de ella.*





Variación 1

Coloca el pie izquierdo en medio loto y pasa la mano izquierda por detrás de la espalda para sujetártelo. Inhala y luego exhala mientras te inclinas hacia delante sobre la pierna derecha. Si la postura te resulta demasiado avanzada, inclínate hacia delante sin sujetarte el pie.

Variación 2

Lleva la rodilla derecha hacia atrás, en línea con la pierna izquierda. Exhala y dóblate hacia la izquierda; mientras te sujetas el pie, haz palanca con el codo izquierdo para llevar el brazo derecho hacia atrás.

Variación 3 (derecha)

Suelta la mano izquierda y mueve el hombro hacia fuera para llevar la cabeza al suelo. Después, vuelve a subir la cabeza a la pierna, con la cara hacia arriba, y cógete el pie.



Torsiones con abertura lateral de piernas

Un buen estiramiento es como un bostezo: si no llegas a completarlo te sientes insatisfecho. Sigue estirando y separando suavemente las piernas, y con el tiempo llegarás poco a poco a conseguir la abertura lateral. Comienza estas dos *asanas* de torsión separando las piernas hasta donde te sea cómodo, rotándolas hacia atrás desde las caderas; cuanto más abiertas y estiradas estén, tanto más fácil te resultará la torsión lateral. Procura alargar la columna cuando te dobles hacia el costado, para poder llevar la cabeza hasta el pie. Una vez en posición, tira de los dedos del pie, en dirección a la cabeza, y empuja con los talones hacia fuera para intensificar el estiramiento y mantener mejor el equilibrio.

Variación 1

Pasa el brazo derecho por detrás de la espalda y, con la mano izquierda, cógete la cara interna del muslo izquierdo. Exhala y apoya el torso sobre la pierna izquierda. Cógete el pie con la mano izquierda.



Variación 2

A partir de la variación 1, suelta la mano derecha y llévala a sujetar el pie izquierdo. Mueve el brazo y el codo izquierdos hacia fuera, apartándolos de la pierna, y apoya la cabeza sobre la espinilla.

Estiramiento de piernas y brazos

En estas dos variaciones de *hastha padasana*, las piernas están ligeramente giradas y estiradas por el peso del cuerpo, a medida que uno se inclina hacia delante. Aquí la gravedad es una ayuda, en cuanto que atrae el cuerpo hacia abajo. Cuida de no excederte en el estiramiento de las piernas, cargando, al principio, la mayor parte del peso sobre las manos. Centímetro a centímetro, ve avanzando hasta que puedas bajar los codos. En el momento en que puedas apoyar el mentón y el pecho en el suelo, ya se te habrán estirado lo suficiente los músculos de la parte inferior del muslo.



Variaciones 1 y 2

1 *Exhala y dóblate hacia delante, caminando con las manos por el suelo hasta que ambas piernas y la columna alcancen el máximo estiramiento.*

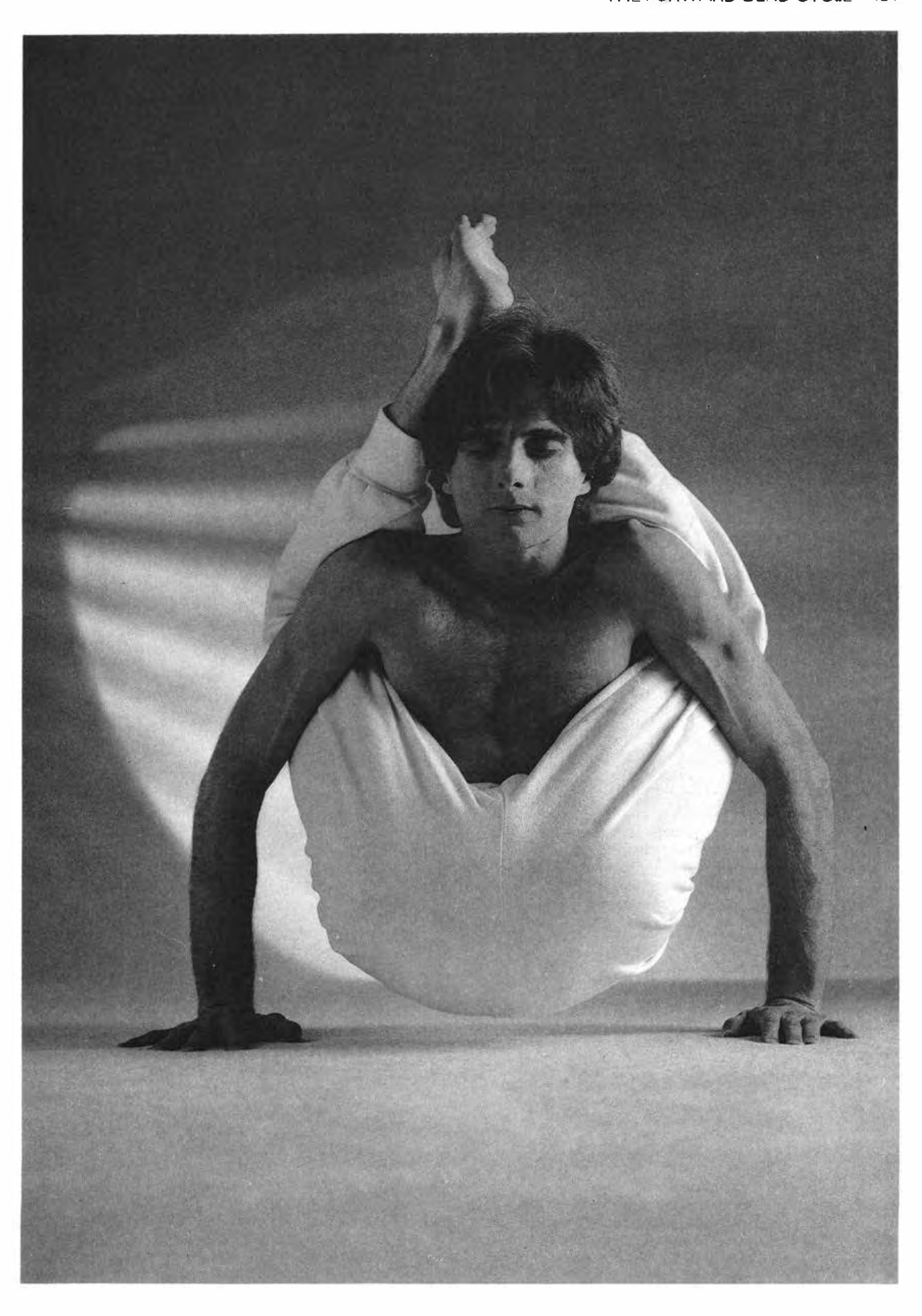
2 *Estira las piernas hacia fuera y cógete los dedos de los pies. Ahora inclínate hacia delante, haciendo que el pecho guíe el movimiento y separando las piernas.*

La tortuga

Para practicar kurmasana, *siéntate con las piernas separadas, las rodillas encogidas y los pies apoyados en el suelo. Inclínate hacia delante y desliza los brazos por debajo de las rodillas, con las manos apuntando hacia atrás y las palmas hacia abajo. Lentamente, estira las piernas y lleva el torso hacia delante.*

La tortuga en equilibrio (derecha)

Para tomar la postura de uthitha kurmasana, *inhala, vuelve a exhalar y levanta la pierna derecha hasta llevarla por detrás de la cabeza. Repítelo, llevando la pierna izquierda hacia arriba y por detrás de la derecha, para trabar los tobillos. Respira normalmente en la postura y, en una inhalación, levanta el cuerpo y manténte en equilibrio sobre las manos.*



El plano inclinado

Esta *asana* es una contrapostura de las flexiones hacia delante, así como «el pez» complementa las *asanas* que integran el ciclo de la postura sobre los hombros. Tras haber doblado la cabeza y la columna hacia delante, sobre las piernas, inclina el cuerpo hacia arriba, dejando caer la cabeza hacia atrás. Así se estira toda la parte frontal del cuerpo, desde la coronilla hasta los dedos de los pies. Cuanto más arriba empujes las caderas, más se intensificarán el estiramiento y el fortalecimiento de piernas, hombros y brazos. Una vez que puedas levantar las caderas lo suficiente, la columna y los músculos de la espalda participarán en el trabajo de sostener el cuerpo. La práctica de las variaciones fortalece sucesivamente todas las partes del cuerpo y ayuda a percibir cualquier desequilibrio que pueda haber entre los lados derecho e izquierdo. Es probable que al comienzo te resulte incómodo mantener estas posiciones o equilibrarte en ellas, pero sigue repitiéndolas y relajándote después; con el tiempo, te fortalecerás en la medida suficiente para realizar la secuencia completa.

1 *Siéntate con las piernas juntas extendidas al frente y las palmas de las manos apoyadas en el suelo, detrás de ti y con los dedos apuntando en dirección opuesta al cuerpo. Recuéstate ligeramente sobre las manos.*



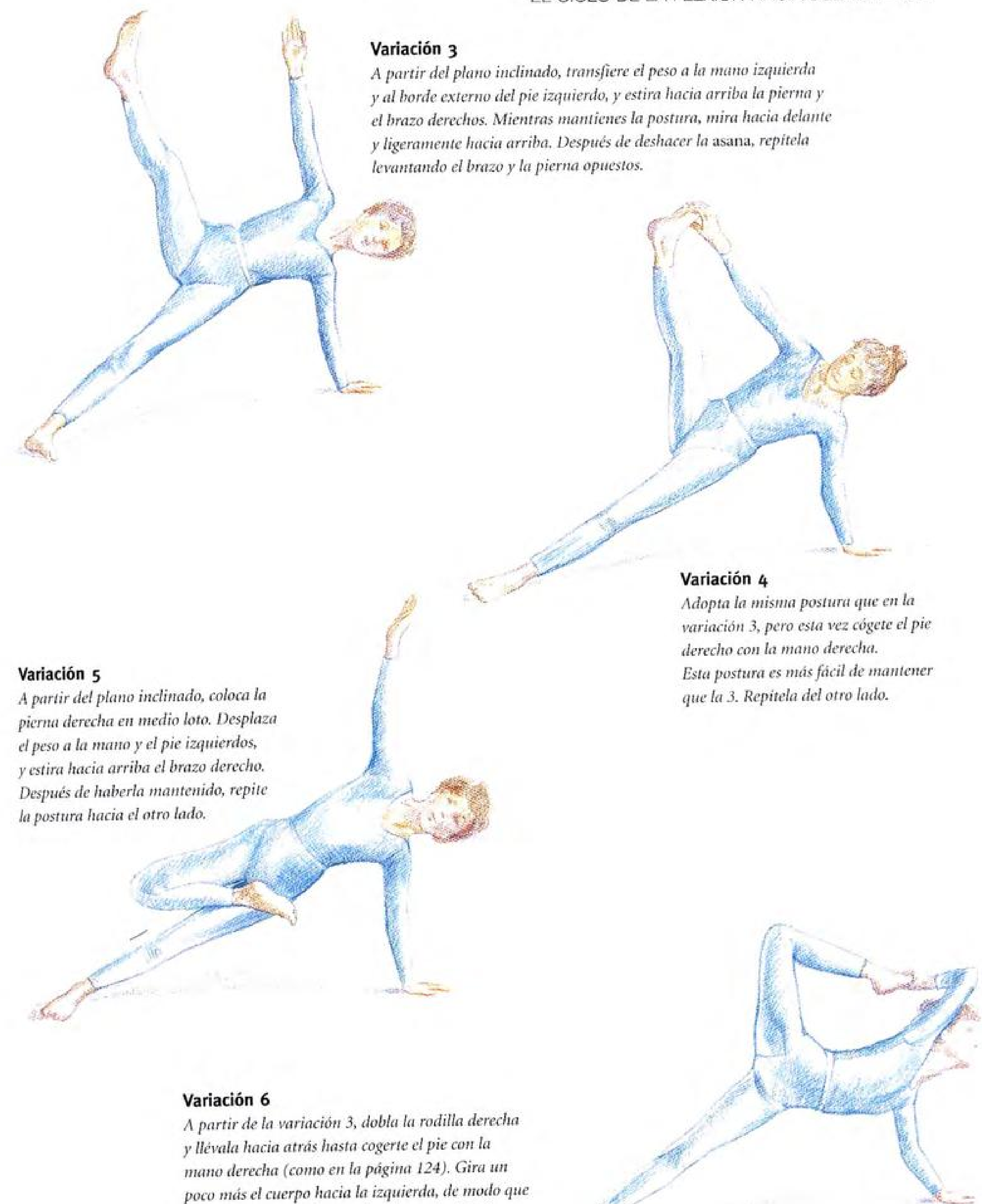
2 *Mientras haces presión hacia abajo con las palmas, levanta las caderas lo más alto que puedas y apoya los pies en el suelo. Mantén las piernas estiradas y deja caer la cabeza hacia atrás. Mantén la postura del plano inclinado durante unas pocas respiraciones profundas.*

Variación 1

A partir del plano inclinado, inhala y levanta la pierna derecha estirada, mientras mantienes el pie izquierdo apoyado en el suelo. Mantén la posición, respirando profundamente, y después de deshacer la asana, *repítela levantando la pierna izquierda.*

Variación 2

A partir del plano inclinado, inhala y levanta el brazo derecho, para lo cual necesitarás inclinarte ligeramente hacia la izquierda. Después de haber mantenido la postura, repítela con el brazo izquierdo.



Variación 3

A partir del plano inclinado, transfiere el peso a la mano izquierda y al borde externo del pie izquierdo, y estira hacia arriba la pierna y el brazo derechos. Mientras mantienes la postura, mira hacia delante y ligeramente hacia arriba. Después de deshacer la asana*, repítela levantando el brazo y la pierna opuestos.*

Variación 4

Adopta la misma postura que en la variación 3, pero esta vez cógete el pie derecho con la mano derecha.
Esta postura es más fácil de mantener que la 3. Repítela del otro lado.

Variación 5

A partir del plano inclinado, coloca la pierna derecha en medio loto. Desplaza el peso a la mano y el pie izquierdos, y estira hacia arriba el brazo derecho. Después de haberla mantenido, repite la postura hacia el otro lado.

Variación 6

A partir de la variación 3, dobla la rodilla derecha y llévala hacia atrás hasta cogerte el pie con la mano derecha (como en la página 124). Gira un poco más el cuerpo hacia la izquierda, de modo que el torso esté casi de frente al suelo, y tira del pie derecho hacia la cabeza. Repítelo del otro lado.

El ciclo de la flexión hacia atrás

Tras haber estirado la columna en el ciclo de la flexión hacia delante, ahora se comprimen las vértebras y se estira toda la parte frontal del cuerpo, abriendo el pecho y el abdomen para facilitar la respiración profunda. En ocasiones, la gente se deja fascinar tanto por las flexiones hacia atrás que se dedican a practicarlas excluyendo otras *asanas*. Para mantener la columna sana se ha de respetar un equilibrio entre las flexiones hacia delante y hacia atrás. Es más, después de una sesión especialmente intensa de flexiones hacia atrás es aconsejable pasar algún tiempo en una flexión hacia delante, para que la columna vuelva a una posición neutra. Otro error común es doblarse exclusivamente a partir de una zona de la columna, que generalmente es la parte inferior de la espalda. Asegúrate de que siempre adoptas las posturas y sales de ellas lentamente y con control, de modo que puedas sentir cómo el movimiento se extiende desde el cuello hasta la base de la columna.



Variaciones de la cobra

Una vez hayas desarrollado los músculos de la espalda y tengas la suficiente flexibilidad en la columna, podrás mantener cómodamente *bhujangasana* con muy poco apoyo de los brazos.
Ahora estás en condiciones de levantar los brazos y valerte de las manos para cogerte las rodillas o los pies y tirar del cuerpo para arquearlo todavía más. Estas variaciones imprimen un estiramiento sumamente satisfactorio a la parte superior de la espalda y, al curvar el cuerpo en redondo, establecen un circuito completo para la circulación del *prana*.



Variación 1

A partir de «la cobra» completa, mueve una mano hacia el centro, frente a ti. Estira la otra mano hacia atrás para cogerte la rodilla. Con este apoyo, estira hacia atrás la primera mano para sujetarte la otra rodilla. Tira de las rodillas y exhala para acentuar la curvatura de la columna. Invierte estos pasos para salir de las variaciones.

Variación 2 (derecha)

Apóyate en una mano para extender la otra hacia atrás y sujetarte ambos pies, usando el agarre que se explica en la página 124. Ahora extiende hacia atrás la otra mano para cogerte cada pie con su mano respectiva. Tira de los pies para levantarlos.

Variaciones del saltamontes

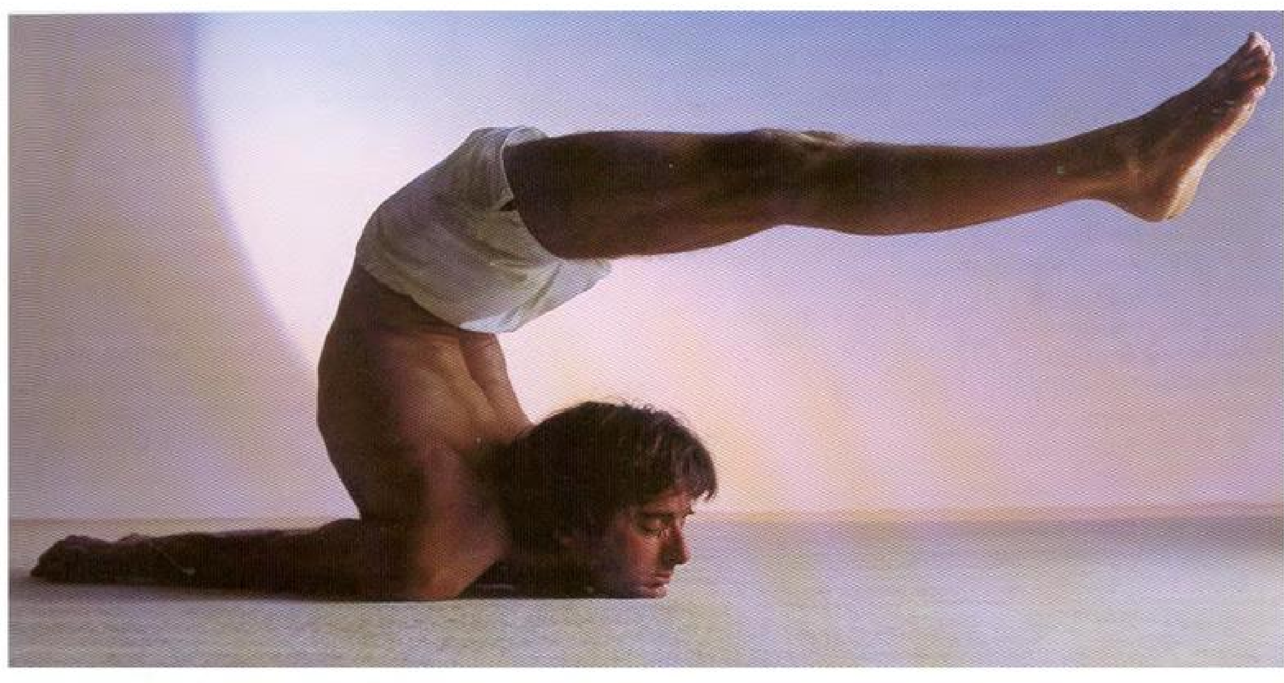
En estas variaciones se proyecta el cuerpo hacia delante, alargando la columna y las piernas en vez de llevarlas hacia arriba con un impulso, como en «el saltamontes». Puedes intentar estas posturas tan pronto como puedas mantener *salabhasana* sin necesidad de sostener tu peso con los brazos. Aquí los brazos empujan las piernas hacia fuera a partir de las caderas y doblan el cuerpo hacia atrás desde la parte superior de la columna y el cuello. Antes de practicar estas variaciones, tira de los brazos y los hombros apartándolos de la cabeza y empuja el mentón hacia delante, deslizándolo por el suelo; con esto se incrementa el estiramiento de la columna y se reduce la presión. Sal de la postura muy lentamente, volviendo a transferir el peso de las piernas a los brazos.

Variación 1

Junta las piernas y extiéndelas más allá de la cabeza. Cuando consigas que los pies lleguen al suelo, transfiéreles una parte de tu peso.

Variación 2 (derecha)

Separa las piernas y estíralas hacia fuera por delante de ti, llevando los talones hacia fuera. Una vez que estén horizontales, junta las piernas. Para mantener el equilibrio debes llevar las caderas hacia atrás hasta el punto exacto en que compensen el peso de las piernas.



El agarre de las manos en las posturas de flexión hacia atrás

Esta forma de agarre se usa para varias *asanas*, entre ellas «el arco» y «la paloma». Estira la mano derecha al costado y hacia fuera, con la palma hacia abajo. Gira la mano a la derecha, de manera que la palma mire hacia arriba y el pulgar apunte hacia atrás. Ahora, volviendo un poco el cuerpo hacia la derecha, lleva el brazo hacia atrás y sujeta la parte exterior del pie derecho con la mano derecha, colocando el pulgar contra la planta y los dedos en el empeine. Doblando el codo, llévalo hacia fuera y arriba, y tira del pie hacia delante. Repite el proceso con la mano y el pie izquierdos, si la postura lo requiere.



Tiende la mano hacia atrás, con la palma hacia arriba y el pulgar apuntando hacia atrás, para sostener la parte externa del pie, con el pulgar debajo y los dedos encima. Tira del pie para llevarlo hacia la cabeza.

Variaciones del arco

Si alguna vez has deseado poder coger tu cuerpo con ambas manos y darle forma a voluntad, estas variaciones se aproximan a la realización de ese sueño. Simplemente tirando de las piernas, tienes el poder de modificar la naturaleza de la flexión hacia atrás, y de hacer que se unan partes del cuerpo que normalmente jamás se encuentran. En la variación 3, por ejemplo, los pies son atraídos hacia los hombros, mientras que en la número 1 los talones llegan a apoyarse en la frente, lo que te permite mirarte, hacia arriba, las plantas de los pies. La diferencia principal entre estas variaciones y la *dhanurasana* básica (p. 54) reside en el agarre y en la posición de los brazos, tal como se muestra arriba. Esto acorta el alcance de los brazos y, por ende, provoca en el cuerpo un estiramiento mucho más intenso que el agarre con los brazos rectos. Con los pies firmemente sujetos por las manos, es posible llevar las piernas hacia delante o hacia arriba con mucho control, como si se arrojara una pelota a cámara lenta. A medida que vayas flexibilizándote, mueve las manos hacia los tobillos o hacia la espinilla, para tensar más las cuerdas del arco, y junta las rodillas. Con esto se intensificará el estiramiento.

Variación 1

Dobla la pierna derecha, inhala y tiende hacia atrás la mano derecha para cogerte el pie, como se muestra en la figura. Sosteniendo la pierna izquierda estirada para mantener el equilibrio, inhala y cógete también el pie con la mano izquierda.





Variación 2

Adopta la postura del arco, con el agarre que se ilustra arriba. Mientras respiras profundamente, con cada exhalación tira un poco más de los pies hacia delante Con el tiempo, serás capaz de extenderlos más allá de la cabeza.



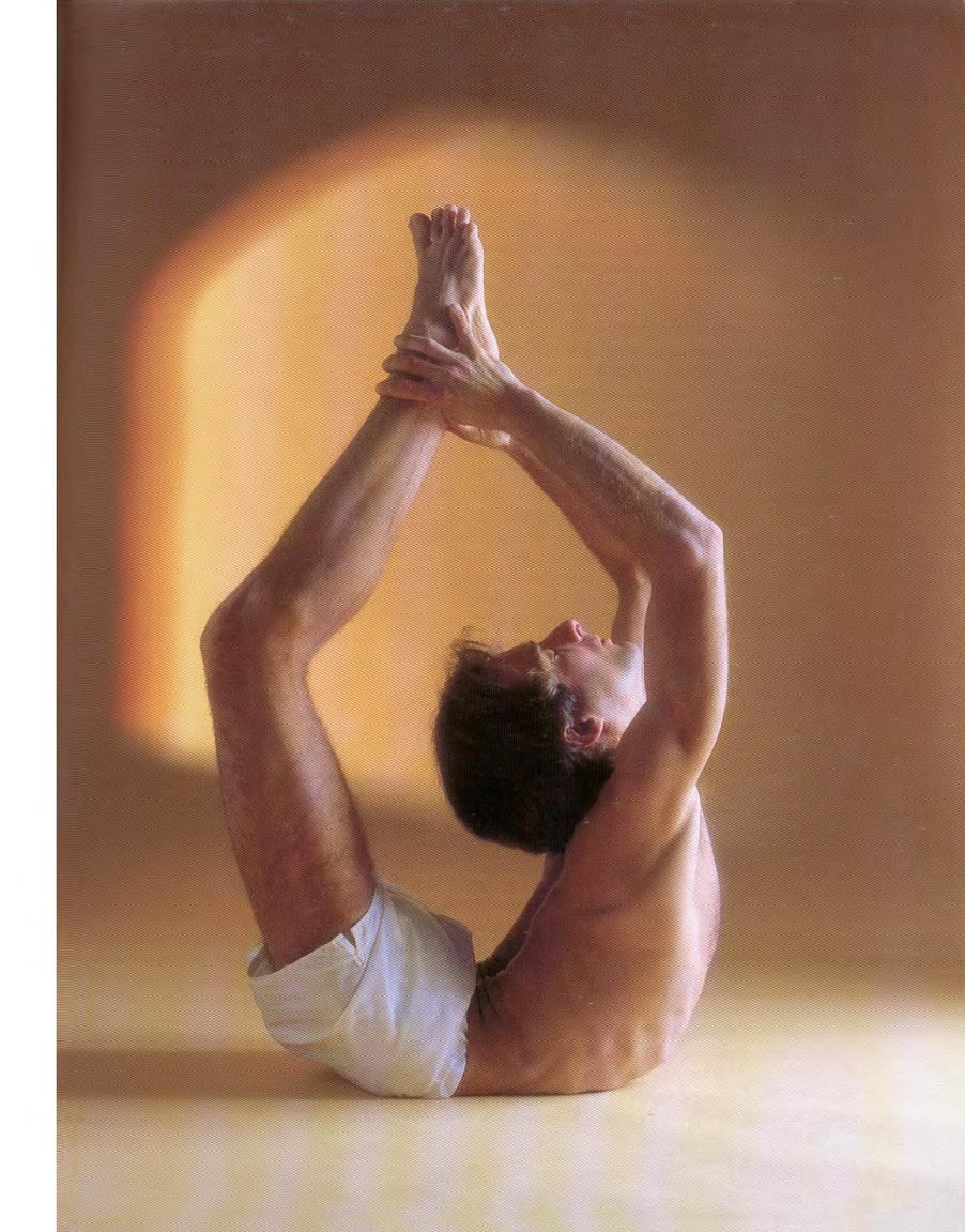
Variación 3 (derecha)

Después de haber adoptado la variación 2, procura estirar las piernas y los brazos hacia arriba.

Variación 4

Para dominar purna dhanurasana *has de tener los hombros relajados. Mantén la variación 2 durante el tiempo suficiente para calentar el cuerpo. Después tira suavemente de los pies hasta llevarlos a los hombros, manteniendo la cabeza echada hacia atrás.*





La rueda

«El que practique esta *asana* tendrá un perfecto control de su cuerpo», dice Swami Sivananda. La rueda, o *chakrasana*, es una flexión hacia atrás sumamente dinámica, que estimula todos los *chakras*, o centros de energía, y te deja con una sensación maravillosa de renovación y estímulo. Para empezar, y a menos que seas ya muy flexible, debes practicar levantándote desde el suelo hasta alcanzar la postura. Cuando comiences a aprender a arquearte hacia atrás a partir de la posición de pie para llegar a la postura, procura reducir al mínimo la distancia entre brazos y piernas antes de dejarte caer. Baja el cuerpo todo lo posible, separando bien las piernas y doblando las rodillas. Y, lo que es más importante, centra el peso en las rodillas mientras te arqueas hacia atrás, ya que, de esta manera, si por cualquier motivo perdieras el equilibrio, caerías de rodillas. Para mantener la postura con seguridad, coloca las manos y los pies separados por la misma distancia; piensa en tu cuerpo como si fuera una mesa con las cuatro patas bien firmes. Con el tiempo, conseguirás hacer que manos y pies se toquen hasta completar el círculo, como se ve abajo, a la derecha.



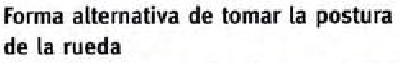
1 *Tiéndete en el suelo con las rodillas flexionadas. Lleva tus pies hacia las nalgas. Levanta los brazos, dóblalos hacia atrás y apoya las manos detrás de los hombros, con los dedos apuntando hacia los pies. Tanto los pies como las manos deben estar bien separados.*

2 *Inhala, levanta las caderas y, haciendo presión hacia abajo con las manos, apoya la coronilla en el suelo. Descansa brevemente.*

3 *Inhala y endereza los brazos, levantando la cabeza como se ve abajo. Levanta bien alto las caderas y respira normalmente en la postura. Con la práctica podrás acercar más manos y pies. Si estás trabajando sobre una manta, agárrate a ella con las manos para acercarte más a los pies. Para salir de la postura, invierte la sucesión de los pasos.*



Forma alternativa de tomar la postura de la rueda



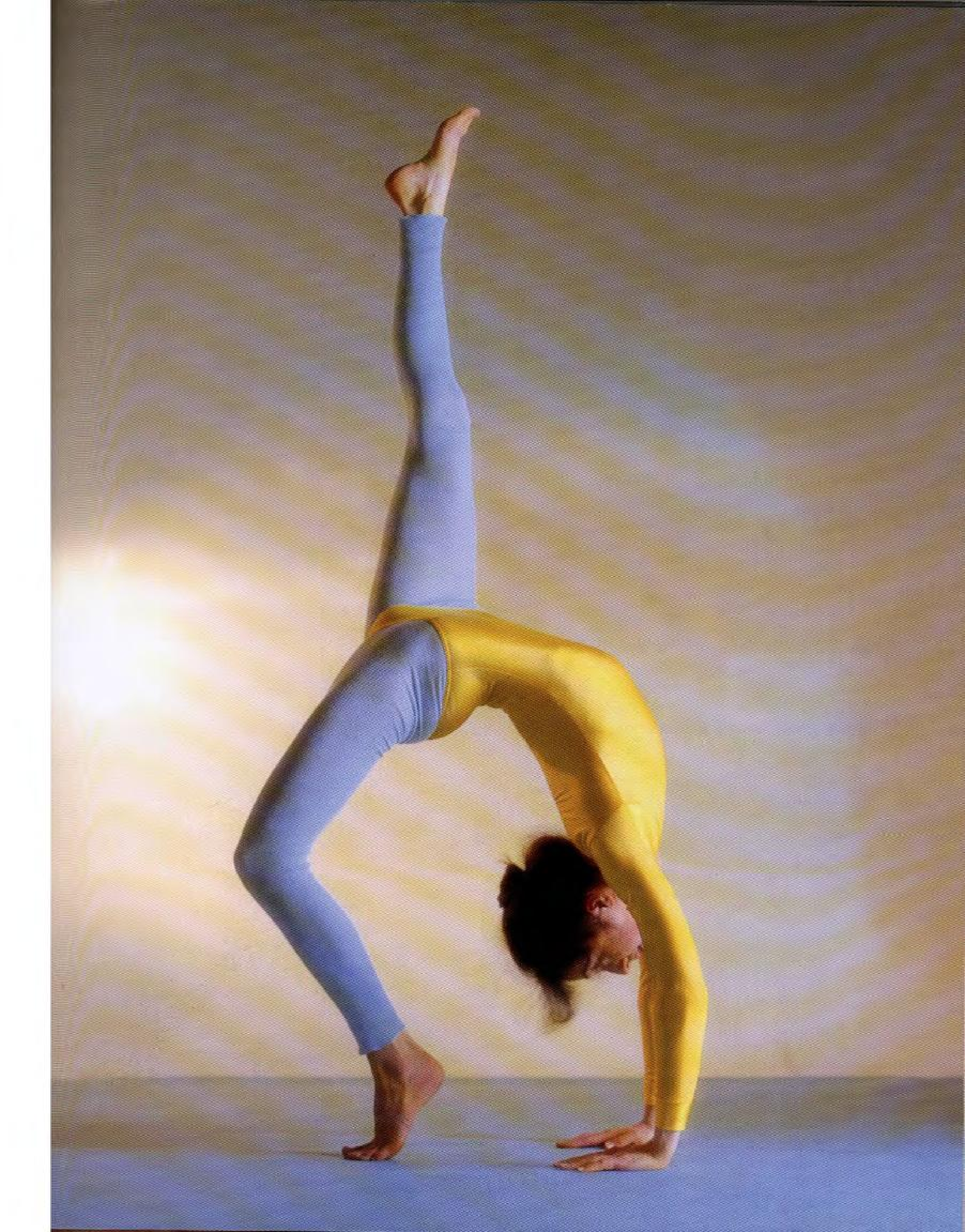
Con los pies bien separados y las manos sobre las caderas, arquéate lentamente hacia atrás. Mantén el peso en las rodillas y empuja las caderas hacia delante. Inhala, levanta los brazos por encima y por detrás de la cabeza y déjate caer hacia atrás sobre las manos. Para volver a enderezarte, desplaza el peso a las rodillas y, después, impúlsate hacia delante y levanta los brazos, ya sea uno por vez o los dos al mismo tiempo.

Variación 1

Doblándote hacia atrás, ve bajando gradualmente las manos por la parte posterior de las piernas. Cuando llegues a tu límite, empuja las caderas hacia delante para mantener la postura. También puedes usar esta variación para tomar la postura básica de la rueda: cogiéndote firmemente una pierna, levanta el otro brazo por encima de la cabeza y baja la mano. Cuando te sientas firme, repite lo mismo con el otro brazo.

Variación 2 (derecha)

Para formar eka pada chakrasana, *lleva una pierna a una posición central para formar un trípode firme con los brazos. Inhala y levanta la otra pierna, llevando el talón hacia arriba. Deja que el cuerpo se eleve por acción de la pierna levantada. Repite, invirtiendo la posición de las piernas.*



La postura de rodillas

Supta vajrasana prepara el cuerpo para el diamante (abajo), por cuanto estira las rodillas y los muslos, y hace que la parte inferior de la espalda se doble más. Cuando practiques esta posición, asegúrate de que los hombros y la parte posterior de la cabeza descansen en el suelo y, para obtener el máximo estiramiento, mantén las rodillas tan juntas como te sea posible. Deja que el cuerpo vaya relajándose hasta llegar al suelo.



La postura de rodillas
Arrodíllate y ve reclinándote hacia atrás, apoyándote alternativamente en ambos codos, hasta que estés tendido en el suelo. Cruza los brazos y rodea con ellos la cabeza.

El guerrero

Somos muchos los que cargamos una tensión enorme en los hombros y en la parte superior de la espalda. Esto no solamente es causa de mala postura y de rigidez, sino que también restringe la circulación del *prana*. *Veerasana* ayuda a abrir estas zonas, relajando los músculos y permitiendo que el *prana* fluya libremente. Además, estira las piernas y da flexibilidad a los tobillos. Si al comienzo no puedes cogerte las manos, aproxímalas sujetando entre ambas un pañuelo.



El guerrero
Arrodíllate con la pierna derecha cruzada sobre la izquierda, los talones en dirección al cuerpo y los dedos de los pies apuntando hacia fuera. Mantén la espalda erguida, sube el brazo derecho por la espalda, baja el izquierdo por encima del hombro y sujétate ambas manos entre sí. Mientras mantengas la postura, tira con la mano izquierda hacia arriba para intensificar el estiramiento del hombro opuesto. Repite, invirtiendo la posición de brazos y piernas.reversing arms and legs.

La rueda en posición arrodillada

Tanto la variación del *chakrasana* como la postura del diamante estiran la parte frontal del cuerpo y fortalecen la musculatura abdominal. Para empezar, practícala con las rodillas separadas y, para salir de la postura, ve soltando una mano cada vez. Mantén el equilibrio inclinándote ligeramente hacia el lado opuesto a la mano que sueltas. A medida que progreses, ve juntando más las piernas y suelta los dos tobillos al mismo tiempo, permitiendo que sea la presión de las caderas hacia delante la que te levante.



La rueda en posición arrodillada
Arrodíllate con las piernas bastante juntas. Mientras empujas hacia delante con las caderas, arquéate hacia atrás y ligeramente hacia la derecha para cogerte el tobillo derecho; luego, extiende hacia atrás la otra mano para sujetar el tobillo izquierdo. Cuando alcances la postura, echa la cabeza hacia atrás y respira normalmente. Para deshacer la asana *adelanta el peso, y luego inhala y suelta las manos, ya sea una después de otra o las dos al mismo tiempo.*

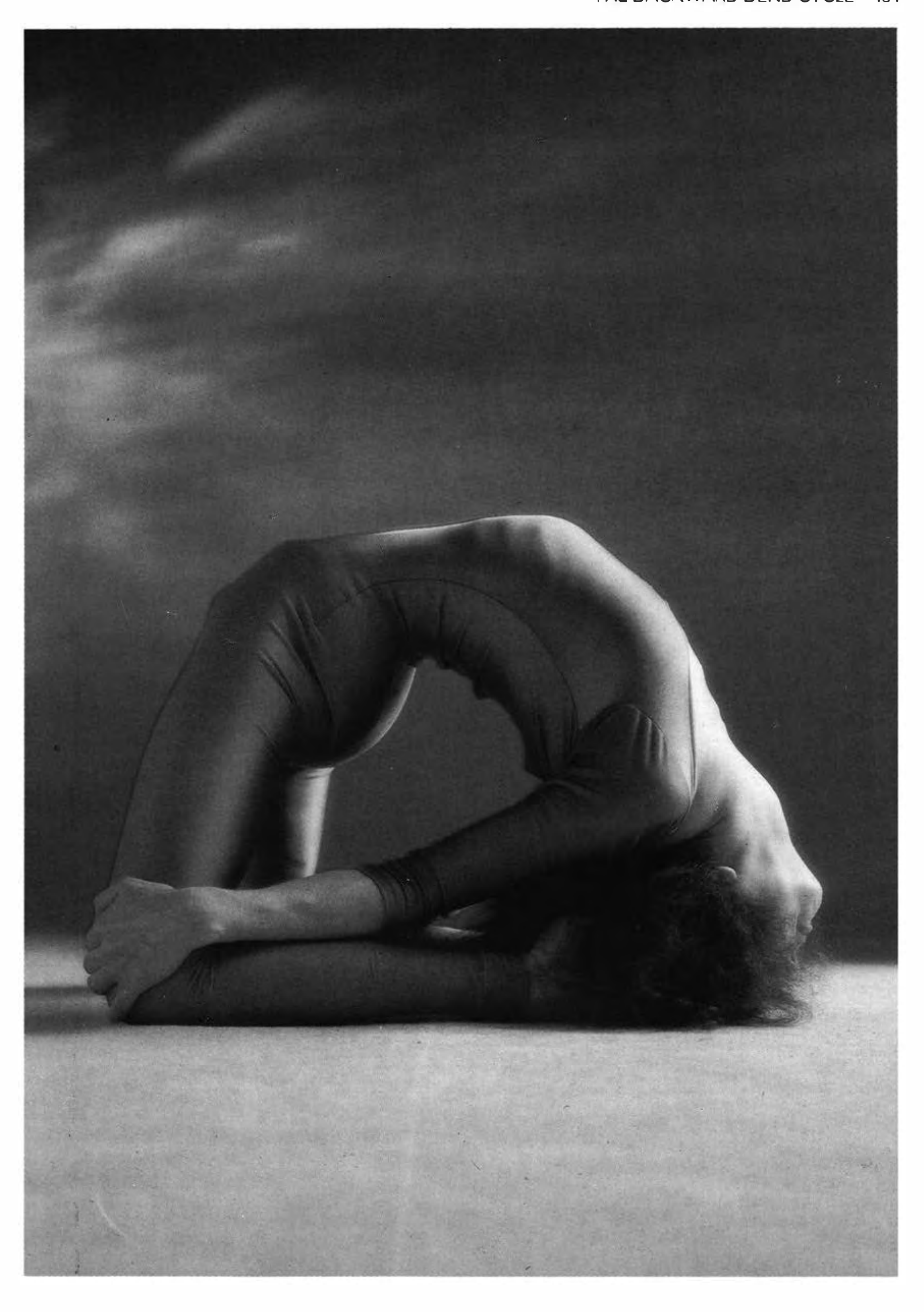
El diamante

En esta postura, *purna supta vajrasana*, y la variación que se muestra a la derecha, has de modelar el cuerpo hasta imprimirle una tensa forma de diamante, cerrada en sí misma. Si no puedes alcanzarte los pies en la postura, tira de la manta sobre la cual practicas para ir acercando más la cabeza a los pies. Si puedes cogértelos, tira suavemente de ellos con las manos y empuja con los codos, para lentamente ir aproximando más la cabeza a los pies. Para salir de estas posturas, hazlo con tanta lentitud como te sea posible, para dar tiempo a que el cuerpo se reajuste.



El diamante y su variación
A partir de la rueda arrodillada, arquéate lentamente hacia atrás hasta descansar la cabeza en el suelo. Si el arco te lo permite, cógete los pies o los tobillos valiéndote del agarre que se explica en la página 124. Mientras mantienes la postura, respira profundamente.

Variación (derecha)
A partir de la postura anterior, estira las manos hacia delante para cogerte las rodillas. Intenta intensificar el estiramiento tirando de las rodillas a cada exhalación.



La luna creciente

En *anjaneyasana*, el cuerpo se curva hasta tomar la forma de una luna creciente, a la que con frecuencia se llama «el símbolo del yoga». Para alcanzar la postura se necesitan flexibilidad y un buen sentido del equilibrio, pero –a diferencia de la paloma (abajo)– con esta *asana* puedes tener la vivencia de cómo se siente uno en la postura ya desde los primeros días de práctica. El peso está sostenido en equilibrio sobre tres puntos: la rodilla y los dedos del pie de atrás y el pie de delante. La pierna de atrás es el principal soporte del cuerpo, lo que te da seguridad para arquearte hacia atrás. Esta postura constituye una preparación para las aberturas de piernas (p.140). Tanto la luna creciente como su variación expanden el pecho, de manera que respira profundamente mientras haces las posturas y, en cada exhalación, estírate un poco más hacia atrás. Cuida siempre de practicar estas posturas de ambos lados, invirtiendo la posición de las piernas.



Variación 1 (derecha)
Pon las piernas en la postura de la luna creciente, arriba a la izquierda. Después, sujétate el pie de atrás, procediendo de la misma manera que en la paloma (abajo).

La luna creciente (arriba)
Dobla la rodilla izquierda y estira hacia atrás la pierna derecha, empujando el muslo hacia abajo. Con las palmas juntas, inhala y arquéate hacia atrás, estirando bien los brazos y la cabeza.



Variación 2 (arriba)
Pon las piernas en la postura que se muestra arriba a la izquierda, inhala, cógete las manos a la espalda y estíralas deslizándolas por el dorso de la pierna hasta que llegues a tu máxima curvatura. Ahora cógete la pierna y tira para doblarte más hacia atrás.



La paloma

Aquí se empuja el pecho hacia delante, como hace una paloma cuando saca el buche. Si eres novato en esta postura, quizá te sea más fácil la práctica de *kapotha asana* si curvas un poco el cuerpo hacia el lado de la pierna que se levanta y, cuando ya estés equilibrado, te enderezas y te vuelves hacia el frente. Una vez que hayas ganado flexibilidad, deberás prescindir de este truco y estirarte hacia atrás para cogerte el pie con ambas manos a la vez. La posición de la pierna que se ve a la derecha es la que te proporciona una base más estable, pero también puedes practicar la postura con la pierna de adelante en una posición alternativa, como la que se ve en las aberturas de piernas (p.140); con la pierna inferior doblada hacia atrás por fuera y no por dentro del muslo; o bien la luna creciente, tal como se ve en la página opuesta. Cuanto más tiempo lleves practicando *asanas*, más te dará la sensación de que se superponen. Con los ojos cerrados y la mente concentrada, se pierde conciencia de las distinciones entre las posturas; de lo único que se termina por ser consciente es de una sensación de ligereza y energía.

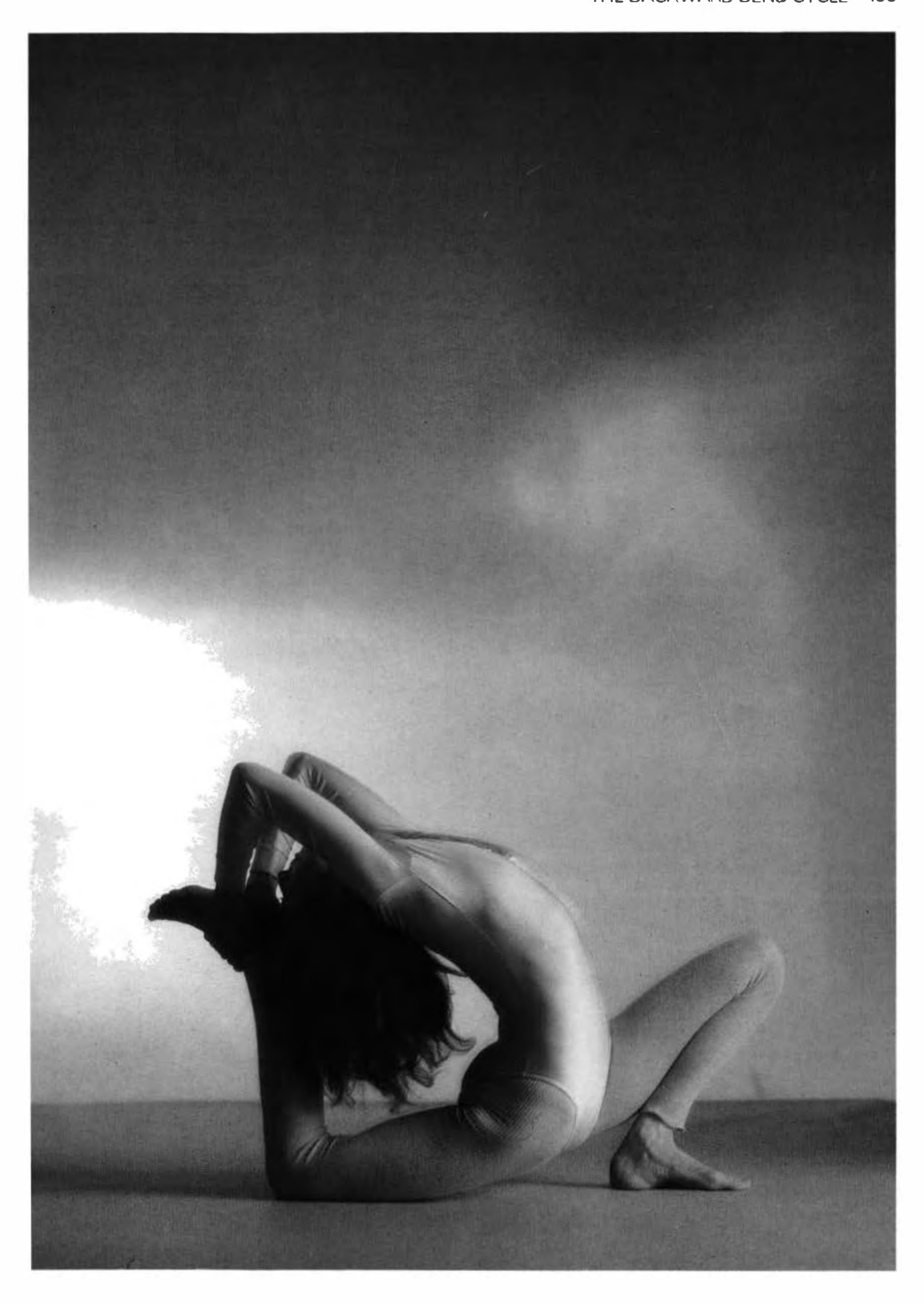


1 *Siéntate con el pie izquierdo contra el perineo y la pierna derecha estirada detrás de ti. Dobla la pierna derecha para sujetarte el pie, tal como se explica en la página 124.*

2 *Apoyándote en la mano izquierda para mantener el equilibrio, tira del pie correspondiente hacia arriba con la mano derecha y arquéate hacia atrás, mientras llevas la cabeza hacia la planta del pie.*



3 *Una vez que estés en equilibrio, inclínate un poco hacia la derecha y lleva hacia atrás la mano izquierda para que pueda coger también el pie. Después, vuelve a girar el pecho hacia el frente. Repite la postura invirtiendo la posición de las piernas.*



El ciclo de posturas sentadas

Este ciclo abarca una amplia variedad de *asanas*, que van desde las torsiones de columna y las variaciones del loto a la postura del arquero y las aberturas de piernas. Todas estas posturas prestan atención a las piernas, los pies y las caderas, y todas se originan en una posición sentada básica. Esta base estable lo libera a uno de la preocupación de equilibrar o soportar el cuerpo y le deja más energía para los movimientos de estiramiento, encorvamiento o torsión que requieren las posturas. Sin embargo, debido a hábitos sedentarios y al uso de zapatos de tacón alto, es frecuente que sea necesario algún trabajo preliminar antes de poder disfrutar plenamente de estas *asanas*. Incluso es posible que un estudiante avanzado tenga que proceder de forma gradual para hacer desaparecer la rigidez causada por años de alimentarse mal y de no hacer el ejercicio adecuado, pero, si practicas con persistencia y vigilas la dieta (pp. 78-85), conseguirás aflojar las tensiones y cosecharás la totalidad de los beneficios que aporta esta serie.



La torsión de columna

La práctica de *matsyendrasana* y de sus variaciones tiene efectos muy reanimadores después de las flexiones hacia delante y hacia atrás, y favorece muchísimo la flexibilidad de la columna. Como en muchas de las *asanas* en posición sentada, se usan a modo de palancas tanto el suelo como ciertas partes del cuerpo; se tira de los tobillos y se empuja el dorso del brazo contra la rodilla para acentuar el estiramiento. Mientras practicas la torsión del tronco, imagínate que estás retorciendo un trapo mojado. Este movimiento de estimular la circulación de la sangre en la columna previene los estancamientos de sangre en los órganos internos, liberando el cuerpo de toxinas y desintegrando el tejido adiposo. El *prana* inunda toda la región de la columna y proporciona al adepto fuerza y concentración adicionales. En la media torsión de columna (p. 56) aprendimos ya la importancia de mantener la columna recta. Esta condición se vuelve aún más esencial en estas posturas avanzadas, en que la torsión se acentúa. Procura estirar la columna hacia arriba mientras estás rotando el cuerpo. Respira normalmente cuando realices estas *asanas*, acentuando la torsión cada vez que exhales. No olvides repetir cada postura en la dirección opuesta, para obtener la misma torsión del otro lado.

Variación 1 (abajo y a la derecha)
Siéntate a la derecha de tu pie derecho. Levanta la pierna izquierda por encima de la derecha y pon el pie junto a la cadera derecha. Ahora, inclínate hacia delante y extiende la mano izquierda por detrás de la espalda, para cogerte con ella el tobillo izquierdo. Baja el brazo derecho por fuera de la rodilla izquierda y sujétate la rodilla derecha.





La torsión de columna (izquierda y derecha)
Con la pierna izquierda en medio loto, ayúdate con la mano izquierda para pasar la pierna derecha doblada por encima de la izquierda y apoyar el pie junto a la rodilla izquierda. Pasa el brazo izquierdo por encima de la rodilla derecha y sujétate el pie derecho, girando el torso a la derecha.

Variación 2 (más a la derecha)
Adopta la postura de torsión de columna. Después, como en la variación 1, tiende la mano izquierda hacia atrás para cogerte el tobillo izquierdo. Al comienzo te será útil poner una manta doblada debajo de la nalga de la pierna levantada.







Variaciones del loto

El loto, o *padmasana*, es una postura de una versatilidad maravillosa, que se puede combinar con una gran cantidad de *asanas*. Eleva cualquier *asana* de la cual forme parte, al aquietar la mente y, con ello, incrementar el poder de control sobre el cuerpo. En «el loto» las piernas están cruzadas formando una unidad pequeña y fácilmente manejable, lo que proporciona una base sólida para estar sentado y una masa compacta para levantarse en el aire. También aquí se usa tanto el suelo como los propios miembros, a modo de palancas, para conseguir, en algunas variaciones, llevar el cuerpo a posiciones de gran complejidad, como pueden serlo «el feto» o «el loto ligado». El *yoga mudra* tonifica los nervios espinales y favorece muchísimo el adecuado funcionamiento del aparato digestivo. Tanto esta postura como «el loto ligado» ayudan a despertar la *kundalini* latente. Aunque la variación 1 no es estrictamente una postura sentada, la hemos incluido aquí para borrar los límites que pudieran existir en tu mente entre *asanas* provenientes de diferentes ciclos. Cualquier *asana* –y cualquier variación– incluye elementos tomados de más de un ciclo: «el escorpión en loto» puede ser considerado como una variación de la postura sobre la cabeza, una postura de equilibrio y una postura sentada. El loto clásico se hace con la pierna izquierda arriba, pero por cuestiones de equilibrio se han de repetir estas variaciones también con la pierna derecha arriba. Cuando alternes la posición de las piernas sentirás la diferencia en la base de la columna.



El loto, variación 1 (derecha)

Adopta la postura sobre la cabeza en loto y procede después como para «el escorpión». No te preocupes por la posibilidad de caerte: tus reflejos empezarán por liberar automáticamente la pierna de arriba.

El yoga mudra (izquierda)

1 *Con la columna recta, cierra los puños y colócalos detrás de los talones, con los pulgares hacia fuera. Suave pero firmemente, haz presión con ellos hacia dentro en la parte inferior del abdomen. Inhala.*

2 *Mientras exhalas, dóblate hacia delante y lleva la cabeza hasta el suelo. Mantén la postura. Una respiración abdominal profunda hará que los puños, bajo la presión de los talones, efectúen un masaje de los órganos internos.*

El loto ligado

Mientras exhalas, haz una ligera torsión hacia la derecha y pásate la mano derecha por la espalda para cogerte el dedo gordo del pie derecho. Inhala. Exhala, haz una ligera torsión hacia la izquierda y pasa la mano izquierda por la espalda para cogerte el dedo gordo del pie izquierdo. Endereza el cuerpo y respira profundamente.
Esta postura es bandha padmasana, *«el loto ligado».*



El loto, variación 2

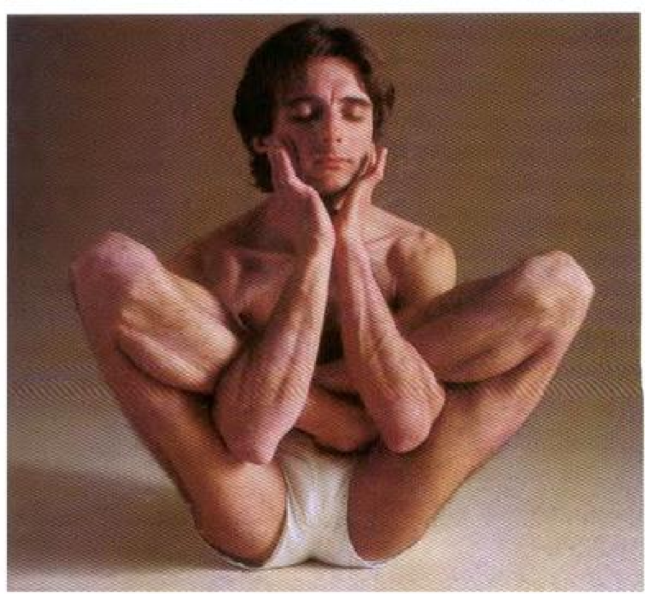
Con las piernas en la postura del loto, y valiéndote de las manos, levántate sobre las rodillas para después tenderte boca abajo. En este momento, si es necesario, haz una pausa para descansar con la cabeza apoyada en los brazos cruzados (p. 104). Después, apoya las manos bajo los hombros, con las palmas hacia abajo, y procede como para «la cobra» (p. 50). Mantén las caderas apoyadas en el suelo.

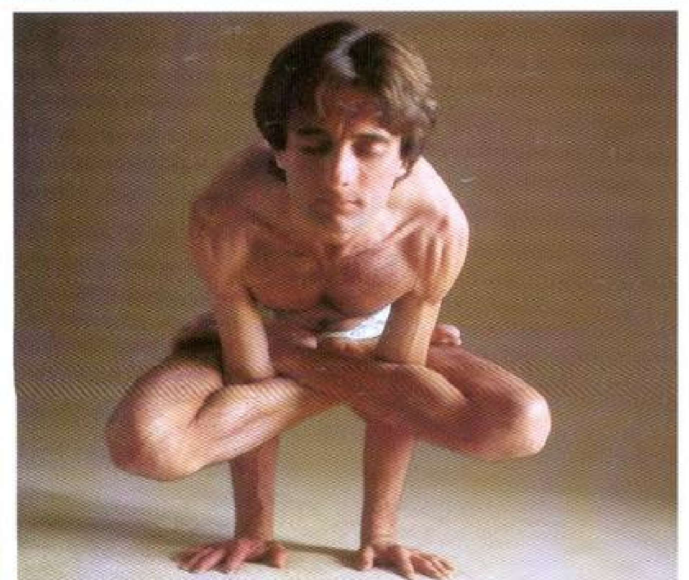
El feto

Para practicar garbhasana, *inserta las manos entre las piernas, como en el gallo, hasta que los codos pasen al otro lado, enganchando las piernas, y puedan levantarlas. Dobla los codos, de manera que lleves las piernas hasta el pecho, y cógete las orejas como se muestra en la fotografía.*

El gallo

Para practicar kukutasana, *siéntate en loto. Ahora inserta las manos entre las pantorrillas y los muslos. Inspira y haz presión con las palmas hacia abajo, hasta que las piernas suban a lo largo de los brazos. Mantén el torso tan erguido como puedas.*





La postura del arquero

En *akarna dhanurasana* tienes que llevar una pierna hacia atrás como un arquero que tensa el arco. En realidad, a partir de la posición clásica (arriba), puedes exhalar y soltar la pierna como una flecha, disparándola con el talón hacia delante. En todas estas *asanas*, un lado del cuerpo mantiene una flexión hacia delante mientras se abren las articulaciones de la cadera y del hombro del lado contrario. Los músculos de la pierna se estiran, y se fortalecen tanto las piernas como los brazos, lo que hace de la postura del arquero una preparación útil para la postura de la pierna detrás de la cabeza (abajo). Endereza el cuerpo tanto como puedas y mira al frente mientras mantengas estas posturas, respirando lenta y profundamente, lo que no sólo te ayudará a llevar la pierna más hacia atrás, sino que también te permitirá mantener mucho más fácilmente el equilibrio.

La postura de la pierna detrás de la cabeza

Para preparar el cuerpo para estas *asanas*, intenta primero este calentamiento. Dobla la pierna y llévala hacia arriba, paralela al pecho. Cógete la pantorrilla con ambos brazos, como si fueran una cuna, y mécela de un lado a otro. Ahora, cogiéndote el tobillo, lleva la planta del pie al pecho, y después levanta el pie para tocarte primero la frente y después la oreja con los dedos. Repite lo mismo con la pierna izquierda. Con la práctica, podrás llevar la pierna por detrás de la cabeza y tratar de que una parte cada vez mayor del cuerpo quede delante de la pierna. Finalmente, la pierna llegará a quedarte detrás del hombro; entonces ya no necesitarás sostenerla en su lugar con las manos. También puedes tomar la postura a partir de la posición acostada; eso la facilita. Esta *asana* ejerce gran presión sobre los órganos abdominales. Levanta primero la pierna derecha para masajear el colon ascendente, y después la izquierda para masajear el colon descendente. Seguir este orden es importante.



El arquero
Siéntate con ambas piernas extendidas al frente. Con las manos, cógete los dedos gordos. Manteniendo la pierna izquierda estirada, con la otra mano tira del pie derecho hacia arriba y hacia atrás.

Variación 1
Adopta la postura del arquero, pero tira del pie derecho hasta llevarlo por encima de la cabeza, con la pierna estirada.

Variación 2 (derecha)
Cógete el dedo gordo del pie izquierdo con la mano derecha, y viceversa, cruzando el brazo izquierdo por encima del derecho Ahora dobla la rodilla izquierda y tira del pie para acercarlo al pecho con el codo derecho apuntando hacia arriba y hacia fuera.

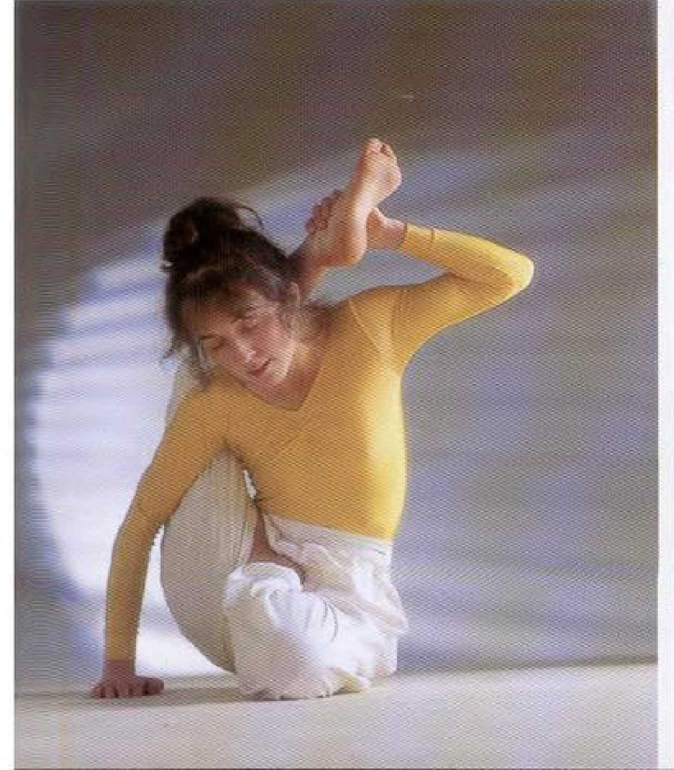
La postura de la pierna detrás de la cabeza
1 (derecha) *Siéntate con el talón izquierdo contra el perineo. Levanta suavemente la pierna derecha, pasando por debajo de ella el brazo y el hombro derechos, mientras con la mano izquierda tiras del pie hacia arriba y hacia atrás, como se ve a la derecha.*

2 (abajo) *Ahora inclina la cabeza y tira del pie para llevarlo por detrás de la cabeza y del hombro. Después une las manos en ademán de oración. Estas sentado en* eka pada sirasana.



Variación 1 (derecha)
Para practicar omkarasana, *pon la pierna izquierda en medio loto, inclínate hacia delante y lleva la pierna derecha hacia arriba y por detrás de la cabeza. Apóyate en las manos y procura enderezarte.*

Variación 2 (más a la derecha)
Para hacer dwipada sirasana, *tiéndete de espaldas y lleva primero una pierna detrás de la cabeza y después la otra, cruzando los tobillos.*





Las aberturas de las piernas

Para dominar *anjaneyasana*, las aberturas de piernas, debe realizarse la repetición constante. Si lo intentas una vez al año, nunca lo conseguirás, pero si incorporas este intento a tu serie cotidiana de *asanas*, poco a poco las piernas se abrirán con más facilidad. Si te parece una postura exagerada, tal vez te convenga saber que las piernas son capaces de una extensión mucho mayor, hasta llegar a separar un poco del suelo tanto la pierna de adelante como la de atrás, con las rodillas rectas. Una vez que te encuentres cómodo en las aberturas, la postura te dará una sensación estupenda de equilibrio y simetría. Es una asana muy estable, ya que proporciona la base más alargada sobre la cual puede descansar el cuerpo. Las aberturas te dan acceso a muchas otras posturas; algunas de las posiciones invertidas o de equilibrio más avanzadas se vuelven más accesible cuando puedes levantar o bajar así la pierna para adoptarlas. Y como la práctica de las aberturas mejora la circulación en las piernas, es muy beneficiosa para todas las posturas de pie. Tan pronto como hayas dominado «la paloma» y las aberturas, puedes combinar ambas para practicar la variación 3. Esta *asana* pondrá de manifiesto cualquier asimetría entre los dos lados del cuerpo y te dará la posibilidad de corregirla; por ejemplo, si tienes el lado derecho más flexible, tira un poco más cuando tengas cogido el pie izquierdo. Una vez que puedas hacer esta variación, ya no necesitarás practicar «la paloma» con ninguna otra posición de las piernas, puesto que mantener la pierna delantera presionada hacia abajo en las aberturas te proporciona la más completa de las flexiones hacia atrás.



1 *Con el peso apoyado en las manos estira una pierna hacia delante para apoyarla en el talón, y la otra hacia atrás, manteniendo estirada la rodilla.*

2 *Gradualmente ve retirando el peso de las manos, haciendo suaves rebotes hacia arriba y hacia abajo, para que las piernas se estiren y se aparten más. En cuanto puedas apoyar totalmente ambas piernas en el suelo, junta las palmas en la posición de oración.*

Variación 1

A partir de la abertura de piernas, con las manos en ademán de oración, inhala. Después exhala y, conduciendo el movimiento con las manos, inclínate hacia delante desde la cintura y apóyate sobre la pierna de delante.





Variación 2

Con las piernas en posición de abertura y las manos en ademán de oración, inhala. Después exhala y arquéate hacia atrás, llevando los brazos por encima de la cabeza. Apóyate en la respiración para mantener el equilibrio en la postura y para concentrar la mente.

Variación 3 (derecha, arriba)

Cógete los dedos del pie derecho con la mano derecha. Ahora dobla la rodilla izquierda y estírate hacia atrás para sujetarte el pie con la mano izquierda.

Variación 4 (derecha)

Dobla la rodilla izquierda; estírate hacia atrás para cogerte el pie con la mano izquierda (como en la página 124). Después tira del pie hacia la cabeza y sujétalo también con la mano derecha.

El ciclo de equilibrio

Mantenerte en equilibrio te será más fácil si puedes distribuir el peso del cuerpo sobre una superficie o un número de puntos de mayor amplitud, como en el «trípode» de la postura sobre la cabeza. Cuando necesites estar en equilibrio sobre una pierna o sobre las manos, el secreto reside en multiplicar tus puntos de apoyo. En «el árbol», por ejemplo, piensa que tienes dos puntos de equilibrio en vez de uno, y deja alternar el peso entre los talones y los dedos de los pies al comienzo, hasta que encuentres el punto de equilibrio. Para todas las *asanas*, es esencial que trabajes con los pies desnudos, ya que necesitarás poder separar los dedos y pegarlos al suelo para mantenerte firme. Mientras practiques las posturas de equilibrio, fija la mirada sobre un punto, ya sea real o imaginario. Como un marinero que arroja un cabo a tierra, tiende mentalmente una cuerda hacia ese punto, de manera que puedas sostenerte en él con la mente.



El pavo real

Para mantenerte en equilibrio en *mayurasana*, «el pavo real», necesitarás fuerza y una concentración total. Cuando se practica bien esta *asana*, la cabeza, el cuerpo y las piernas forman una línea recta, paralela al suelo. La postura es sumamente beneficiosa para la digestión –ya desde antes de que puedas mantenerte en equilibrio sobre las manos–, puesto que el peso del cuerpo presiona los codos hacia el interior de la parte alta del abdomen, masajeando el páncreas y el bazo. Una vez que estés acostumbrado a esta postura, podrás intentar practicarla con una posición de las manos más avanzada, ya sea usando los puños o asentando las manos en el suelo con los dedos apuntando hacia la cabeza y no hacia atrás.



1 *Con las rodillas separadas, siéntate sobre los talones. Apoya las palmas en el suelo, con los dedos apuntando hacia atrás, en dirección a los pies. Mantén juntos y apretados los codos y antebrazos.*

2 *Usando los brazos como puntales, inclínate hacia delante y apoya la coronilla en el suelo. Mantén los codos juntos ejerciendo presión hacia dentro sobre la parte alta del abdomen.*



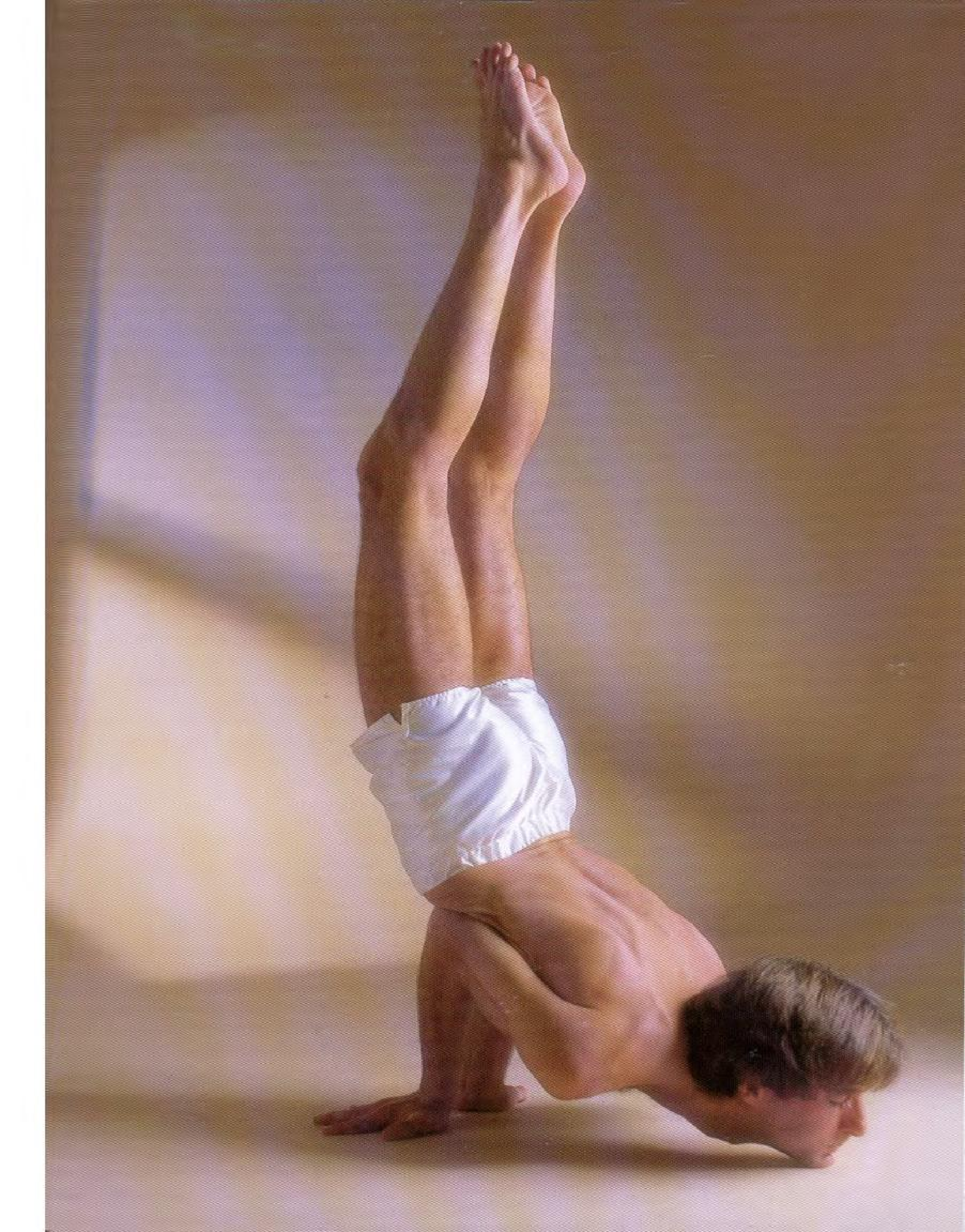
3 *Estira las piernas hacia atrás, una después de otra, manteniendo las rodillas separadas del suelo y los pies juntos. Debes hacer recaer el peso en los dedos de los pies, las manos y la cabeza. Ahora, levanta la cabeza.*

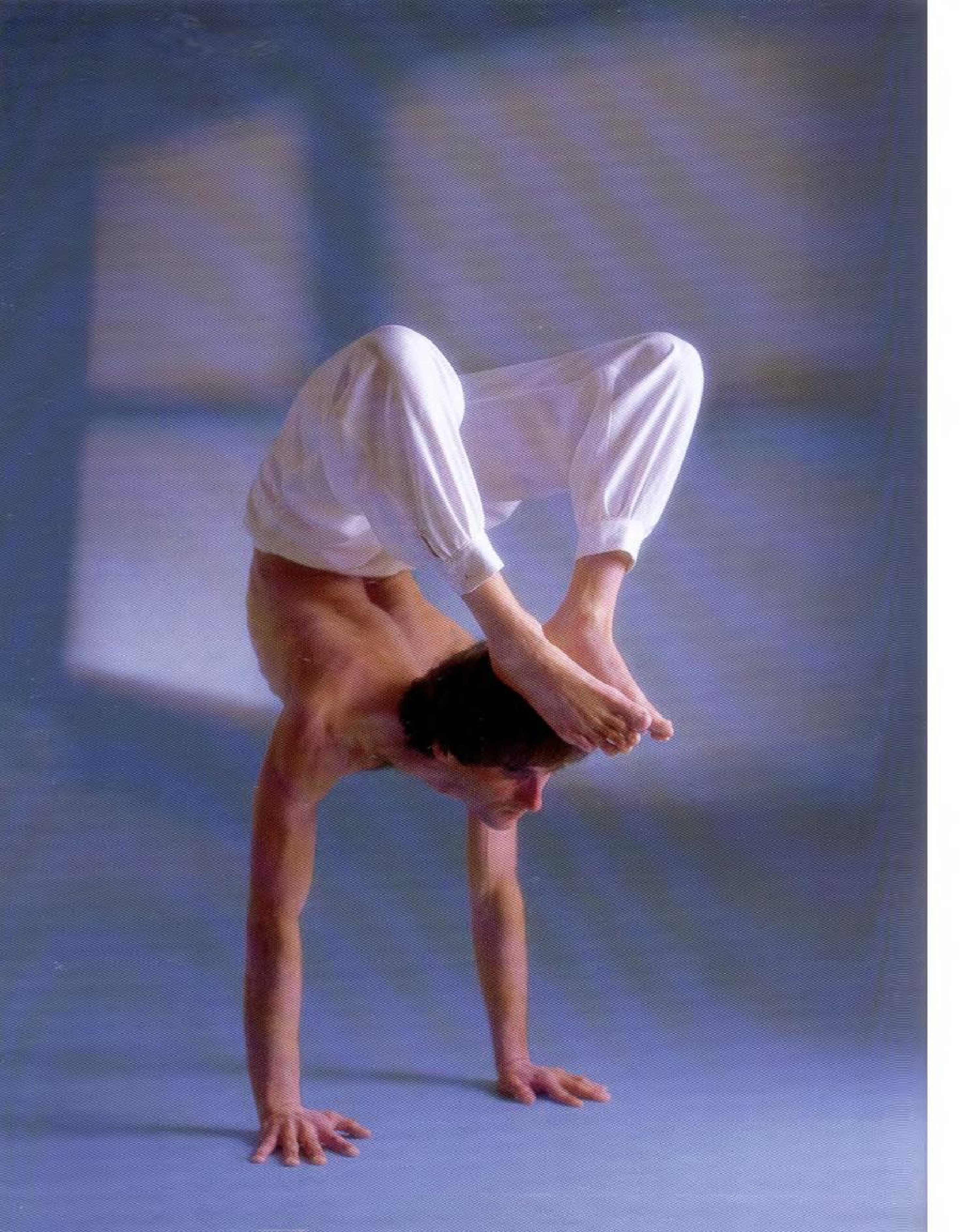
4 *Inhala, cambia el apoyo hacia delante, sobre los brazos, levantando los dedos de los pies y equilibrándote sobre las manos. Mantén las piernas estiradas. Mantén la postura durante todo el tiempo que puedas, respirando normalmente; después exhala y sal de la* asana, *bajando los dedos de los pies.*



Variación 1 (derecha)

Toma la postura del pavo real, pero, en el paso 3, en vez de levantar la cabeza, apoya el mentón en el suelo y después levanta verticalmente ambas piernas, como en «el saltamontes». Es en esta posición cuando la postura recuerda a un pavo real que despliega las plumas de su cola.





La postura sobre las manos

Como sucede con «el escorpión», llegar a dominar la postura sobre las manos (*vrikshasana*) es no sólo cuestión de equilibrio, sino de pensamiento positivo. Piensa que tus brazos son piernas y separa los dedos para tener una base más amplia y adherirte al suelo. Si tienes miedo de caerte, procura comenzar la práctica de esta *asana* contra una pared. Adopta la postura con los codos rectos y las manos a una distancia mínima de unos sesenta centímetros de la pared, dejando que los pies vayan a caer contra ella. Entonces sepáralos de la pared y manténte unos segundos en equilibrio, de manera que empieces a tener la vivencia de lo que se siente en esta postura, sin apoyo. Tan pronto como llegues a sentirte seguro, prescinde de la pared. Con el tiempo, llegarás incluso a poder dar algunos pasos con las manos.

Variaciones del cuervo

Estas posturas son mucho más sencillas de realizar de lo que parecen. El secreto consiste en formar con los brazos una repisa firme,que soporte el peso de las piernas. Una vez que hayas dominado la *kakasana* básica (p. 58), puedes fortalecer el torso, trabajando alternativamente cada uno de los lados del cuerpo e intentando enderezar las piernas. Te resultará más fácil mantener el equilibrio en las variaciones 1 y 3 si te acuerdas de inclinarte un poco hacia el lado opuesto a aquel donde se encuentran las piernas. Repite siempre estas variaciones tanto a la izquierda como a la derecha de las manos. La práctica de estas posturas ayuda a imprimir a brazos y muñecas la fuerza necesaria para la postura sobre las manos, al mismo tiempo que aumenta la seguridad de ser capaz de mantener el equilibrio. Con la práctica podrás incluso, a partir del «cuervo básico», desplegar las piernas y levantarlas hasta llegar a la postura sobre las manos.



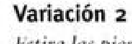
La postura sobre las manos

A partir de la posición de pie, inclínate hacia delante y apoya ambas palmas en el suelo, separadas por la anchura de los hombros. Manteniendo los codos rectos, inclínate hacia delante de modo que los hombros se encuentren sobre las manos. Con una inhalación, levanta rápidamente una pierna por encima de la cabeza; el impulso arrastrará consigo a la otra. Manténte atento para inmovilizar las piernas en el punto de equilibrio, tan pronto como la segunda pierna suba. Una vez que hayas encontrado el equilibrio, podrás mover las piernas en esta postura sin riesgo de caerte.



El cuervo, variación 1

Con las manos en la posición básica del cuervo, lleva ambas piernas hacia la derecha, dobla las rodillas y apóyalas sobre la repisa que te ofrece el brazo derecho. Al levantar las piernas, inclínate hacia delante y ligeramente hacia la izquierda.



Variación 2

Estira las piernas bien separadas y coloca las manos entre ellas. Refuerza el interior de las piernas apoyándolas contra los brazos, inclínate hacia delante y levanta las piernas, enderezando las rodillas.

Variación de la postura sobre las manos (izquierda)

Toma la postura sobre las manos y después dobla las rodillas, bajando gradualmente los pies hacia la cabeza. Mantén el equilibrio entre los talones y los dedos de las manos.

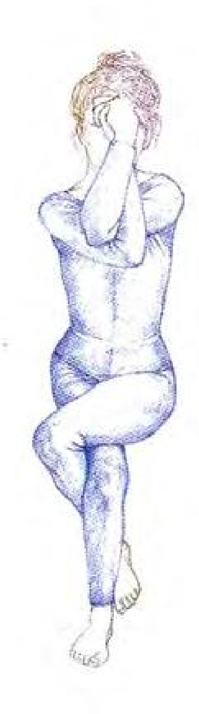
Variación 3

Con ambas piernas hacia el lado izquierdo, apoya entre ellas la mano izquierda. Cruza los tobillos para que te sea más fácil levantarlos, y después inclínate hacia delante y un poco más hacia la derecha y levanta las piernas, como se muestra a la derecha. Esta postura es vakrasana.



El águila

El nombre sánscrito de esta postura proviene de *Garuda*, el águila mítica (p. 108) que tenía pico y alas de pájaro, pero cuerpo de hombre. Esta *asana* hace por los brazos y las piernas lo que la torsión de columna hace por la columna vertebral; es decir, los entrelaza y retuerce primero hacia un lado y después hacia el otro, con lo que aumenta la circulación hacia los miembros. Es un remedio excelente para las venas varicosas y, como la pierna que sirve de apoyo está flexionada, fortalece los músculos de las piernas. Entrelazar estrechamente brazos y piernas unos con otros mientras se mantiene la postura mejora la circulación y permite cobrar mayor conciencia de las extremidades, desde las caderas y hombros hasta los dedos. Mantén la postura mientras respiras profundamente y luego repítela cambiando la posición de brazos y piernas.



El águila
Afírmate sobre la rodilla ligeramente flexionada. Enrosca en torno a ella la pierna izquierda, de tal manera que los dedos del pie izquierdo se encuentren sobre el interior del tobillo derecho. Pon frente a tu cara el antebrazo derecho y enrosca alrededor de él el brazo izquierdo, desde dentro, cogiéndote las manos. Inclínate todo lo que puedas y mantén la posición, apretando brazos y piernas entre sí.

El árbol

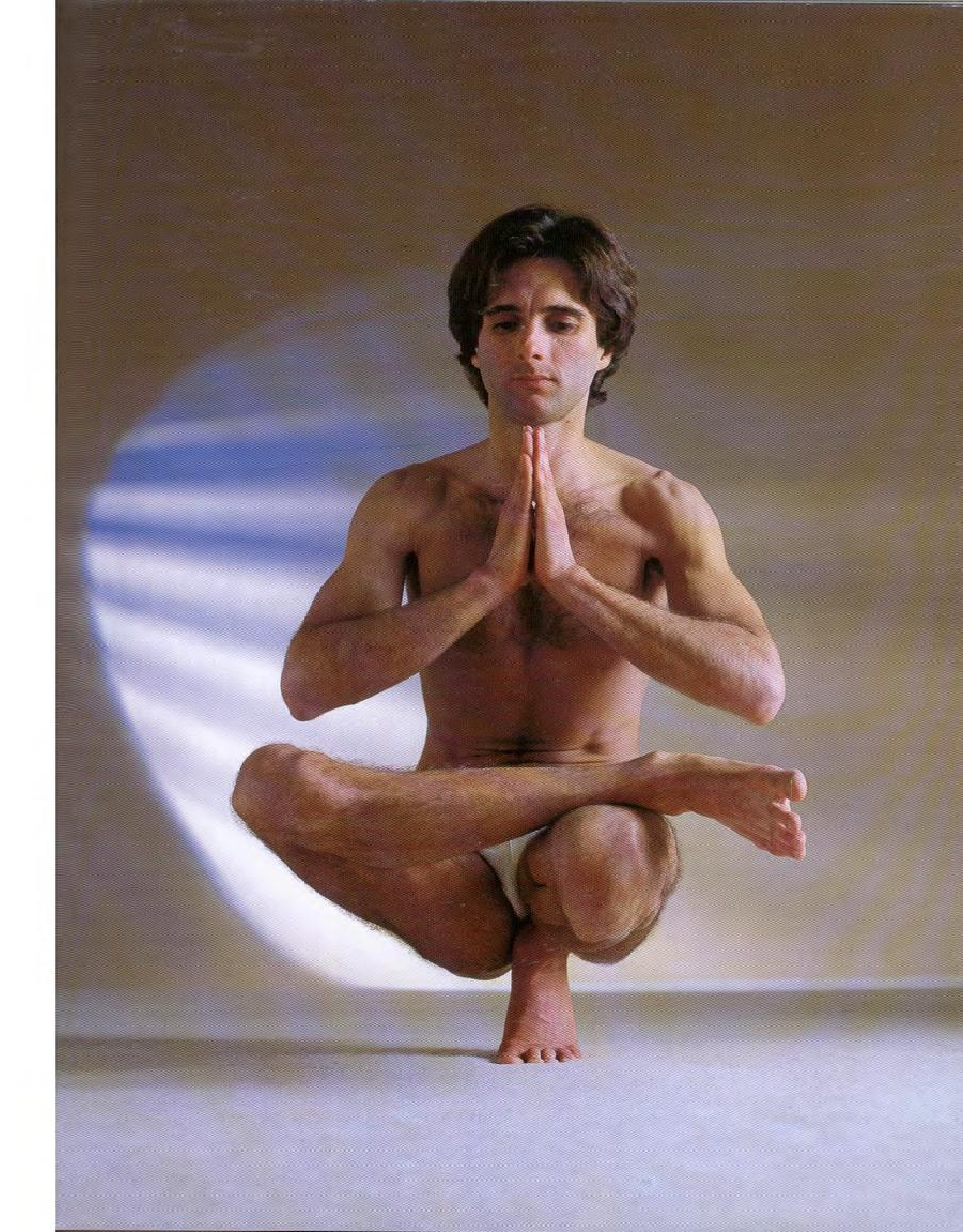
La práctica de esta *asana* proporciona una sensación maravillosa de paz interior. Apoyado en una sola pierna, con la otra firmemente plegada en la postura del medio loto y las manos juntas y elevadas en ademán de oración, puedes mantener el equilibrio sin que el cuerpo te moleste. Antaño, los yoguis solían permanecer durante varios días en la postura del árbol, como forma de *tapas*, o austeridad. Incluso hoy, en las riberas del Ganges y en otros lugares sagrados, es posible encontrar a muchos de ellos en esta posición. Divide en etapas la práctica del árbol. Antes de hacerlo con la pierna en medio loto, equilíbrate con la pierna apenas levantada y luego hazlo con la planta del pie apoyada contra el lado interno de la rodilla opuesta. (Hacer fuerza hacia atrás con la pierna que te sostiene te ayudará también a mantener el equilibrio.) Respira en profundidad mientras mantienes las posturas y repítelas de ambos lados. Ponerse de pie a partir de la postura del árbol adoptada de rodillas o en cuclillas exige gran concentración y control; trabaja muy lentamente para salir de estas *asanas*, valiéndote de la respiración para levantarte. Como en todas las posturas de equilibrio, fija la mirada en un punto enfrente de ti, para enfocar la concentración. Una vez que puedas realizar las posturas sin esfuerzo, practícalas con los ojos cerrados.

El árbol y sus variaciones
Para hacer la postura clásica, a la izquierda, coloca una pierna en medio loto, une las manos en ademán de oración y después levántalas por encima de la cabeza.



La postura en una rodilla y un pie
En vatyanasana, *dobla la pierna que sirve de apoyo, inclínate ligeramente hacia delante y desciende hasta apoyarte en la otra rodilla.*

La postura sobre los dedos de un pie (derecha)
En padangusthasana *dobla la pierna de apoyo y siéntate suavemente sobre el talón.*



Las aberturas de pie

Estas variaciones de *anjaneyasana* son, por naturaleza, a la vez posturas de equilibrio y flexiones hacia delante, que participan de los beneficios de ambos ciclos. A diferencia de las aberturas que se practican en posición sentada, donde la gravedad ayuda a aumentar el estiramiento, aquí se trabaja en contra de la gravedad, usando los brazos para tirar de la pierna levantada y sostener su peso. La práctica de estas *asanas* te dará nueva fuerza, flexibilidad y sentido del equilibrio. Separa los dedos del pie que te sirve de apoyo para aferrarte al suelo y tener una base más amplia. Y cuando adoptes las posturas, levanta la pierna lentamente y sin perder la concentración mental. Haz fuerza hacia arriba con la pierna de apoyo, y procura mantener rectos torso y piernas, alargando el cuerpo hacia atrás.

La postura del león

En *simhanana*, aumenta la circulación en la lengua y la garganta, se fortalecen los músculos de la cara y la garganta, y se estimulan los ojos. Siéntate sobre los talones. Apoya las manos sobre las rodillas, con las palmas hacia abajo y los dedos extendidos, e inhala por la nariz. Ahora inclínate ligeramente hacia delante y exhala enérgicamente por la boca, emitiendo un sonido «AAAH». Al mismo tiempo, estira la lengua hacia fuera y hacia abajo, estira los dedos y mira hacia arriba. Mantén la postura durante todo el tiempo que puedas, y después cierra la boca e inhala por la nariz. Repítelo tres o cuatro veces.



La postura del Señor Nataraja

Nataraja es uno de los nombres dados a *Shiva*, el Danzarín Cósmico, a quien frecuentemente se representa en esta postura. Se dice que cuando *Shiva* baje el pie, el universo quedará destruido y sobrevendrá la creación de un mundo nuevo. Cuando practiques *natarajasana* o su variación, inclínate hacia delante para ayudarte a levantar la pierna, y luego intenta volver a enderezar el cuerpo. Para estabilizarte, mantén firme y recta la pierna en que te apoyas. Cuando mantienes la cabeza vertical, se acentúa el movimiento hacia arriba, mientras que al dejarte caer hacia atrás la postura se asemeja más a una flexión hacia atrás y exige mayor equilibrio y control. En la postura clásica, el pie levantado se sostiene con una sola mano, pero con las dos el estiramiento que se logra es mayor.



Natarajasana y sus variaciones

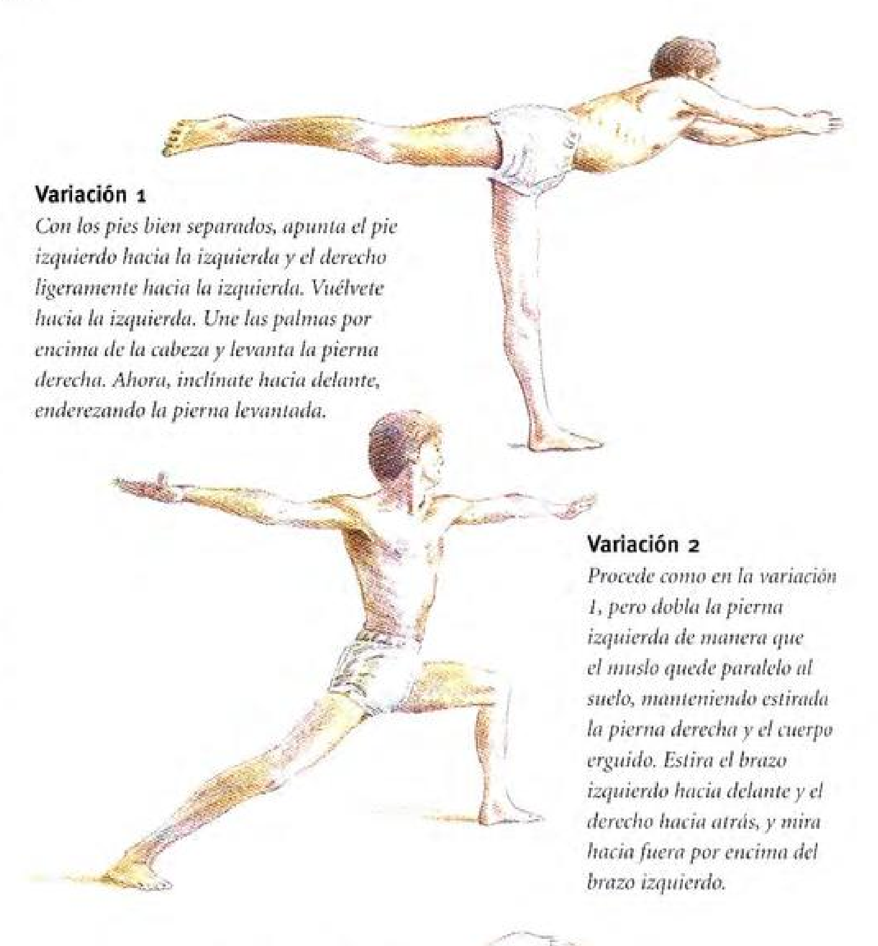
Dobla la pierna izquierda y levántala hacia atrás. Sujétate el tobillo con la mano izquierda (como en la p. 54) y tira de la pierna hacia arriba. Cambia el agarre (p. 124) y estira hacia atrás la mano derecha, para sujetar el pie. Deja caer la cabeza para apoyarla en el pie.

Variación (derecha)

Procede como se indica arriba, pero, en vez de llevar la cabeza hacia el pie, tira del pie llevándolo sobre la cabeza. Manténte erguido.

La postura de pie

Estas *asanas* no sólo exigen flexibilidad y fuerza, sino que desarrollan estas cualidades. Por esta razón, te resultará más fácil mantenerlas si ya puedes hacer las aberturas. En la postura de pie (variación 1) debes tratar de crear una línea recta que vaya desde las puntas de los dedos hasta el pie de atrás, de manera que el cuerpo forme una «T». En la variación 2, estira las manos en direcciones opuestas y cuida de que el pie de atrás esté bien apoyado en el suelo. Puedes usar esta postura para pasar a la variación 1. Inclínate hacia delante, llevando el pecho hacia el muslo. Estira ambos brazos hacia delante y después endereza la pierna de delante y levanta la de atrás. Si practicas con regularidad estas posturas, obtendrás firmeza en piernas, brazos y caderas. No olvides que has de practicarlas de ambos lados.



Variación 1

Con los pies bien separados, apunta el pie izquierdo hacia la izquierda y el derecho ligeramente hacia la izquierda. Vuélvete hacia la izquierda. Une las palmas por encima de la cabeza y levanta la pierna derecha. Ahora, inclínate hacia delante, enderezando la pierna levantada.

Variación 2

Procede como en la variación 1, pero dobla la pierna izquierda de manera que el muslo quede paralelo al suelo, manteniendo estirada la pierna derecha y el cuerpo erguido. Estira el brazo izquierdo hacia delante y el derecho hacia atrás, y mira hacia fuera por encima del brazo izquierdo.

La postura de la cabeza a los pies

A medida que vayas teniendo más y más sentido del equilibrio, te irás sensibilizando cada vez más en lo que se refiere al papel vital que desempeñan los pies. Si tienes los pies rígidos e inmóviles, no podrás aferrarte bien al suelo con los dedos ni mantenerte correctamente de pie. Llevar la cabeza al encuentro de los pies en *pada hasthasana* incrementará la conciencia que tienes de estas partes del cuerpo tan infravaloradas. Estirar los brazos hacia atrás te ayudará a mantener el equilibrio y te permitirá flexionarte hacia delante con la espalda recta.

Postura de la cabeza a los pies

Con las piernas separadas y las manos cogidas detrás de la espalda, vuélvete hacia la izquierda e inclínate cuanto puedas, llevando el mentón sobre la pierna.

Variación

Separa un poco más las piernas y después procede como en la postura básica, pero, al inclinar el cuerpo hacia delante, dobla la rodilla e intenta llegar a tocarte los dedos del pie con la nariz. Endereza los brazos.

Las variaciones del triángulo

Con el fin de alcanzar la libertad de movimiento necesaria para la práctica de las *asanas* más avanzadas, es importante mantener los costados del cuerpo bien estirados y con buen tono muscular. Estas variaciones de *trikonasana* alargan los costados del cuerpo, imprimiéndoles un movimiento de torsión, e imponen a la columna un poderoso estiramiento lateral. Cada una de las tres posturas tiene tres puntos importantes: la mano extendida, el pie y la otra mano adyacentes, y el pie de atrás. Si pasáramos un hilo entre esos puntos, obtendríamos un triángulo, y de ahí viene el nombre de la postura. Los triángulos, una vez más, cultivan el sentido del equilibrio, especialmente en las variaciones 1 y 3, en que las piernas miran en dirección opuesta a la del torso. Asegúrate de que el muslo de la pierna que va hacia delante esté paralelo al suelo en las variaciones 2 y 3, y repite todas las variaciones, dedicando el mismo tiempo en ambos lados del cuerpo.

Variación 1

Separa las piernas alrededor de un metro, con el pie izquierdo apuntando hacia la izquierda, y el derecho sólo ligeramente hacia la izquierda. Inhala y, mientras exhalas, gira el tronco hacia la izquierda y dóblate hacia abajo, llevando la palma de la mano derecha al lado externo del pie izquierdo. Estira hacia arriba el brazo izquierdo y mírate las puntas de los dedos de la mano izquierda.

Variación 2

Coloca las piernas en la misma posición que en la variación anterior, pero con un palmo más de separación. Ahora dobla la rodilla izquierda, llevando sobre ella la axila izquierda, y apoya la palma de la mano izquierda sobre el suelo, frente a la cara interna del pie izquierdo. Estira el brazo derecho hacia fuera, a lo largo de la oreja derecha, de manera que todo el lado derecho del cuerpo, desde el pie hasta la mano, forme una línea recta. Mira hacia arriba mientras mantienes la postura.

Variación 3

A partir de la variación 2, haz girar el torso para que mire en dirección opuesta, llevando la axila derecha sobre la rodilla izquierda y apoyando la palma derecha en el suelo, del lado externo del pie izquierdo. Estira el brazo izquierdo hacia fuera junto a la oreja izquierda y mira hacia arriba.

Los ciclos de asanas

Este esquema proporciona una visión general de todas las *asanas* que debes consultar cuando planees tu propia rutina, de la misma manera que, cuando decides la ruta que has de seguir para atravesar un país, utilizas un mapa. Las *asanas* de la sesión básica están ilustradas en negro, para mostrarte la forma en que has de incorporar las posturas nuevas al patrón básico. Las figuras de color rosado representan las *asanas* completamente nuevas que se enseñan en esta sección de «Las *asanas* y sus variaciones». Todas las variaciones, tanto de las *asanas* básicas como de las nuevas, se describen en estilo taquigráfico, cada una dentro del ciclo que le corresponde. Naturalmente, tendrás que aprender las *asanas* y variaciones nuevas con las instrucciones que se dan en las páginas respectivas, antes de que puedas usar las versiones taquigráficas, que no tienen otra intención que la de servir de recordatorio de las posturas, y no de explicaciones. Como no hay dos cuerpos iguales, una *asana* que resulta fácil de hacer para un alumno puede exigirle más esfuerzo a otro. Por esta razón, no es posible dar una secuencia intermedia o avanzada. Cada uno ha de avanzar, simplemente, a su propio ritmo, teniendo siempre cuidado de equilibrar las *asanas* que escoja para su práctica.



Ciclo post sobre cabeza

(100-101)
Vars elev piernas:
1 Elev ambas piernas
2 Pie a palma mano

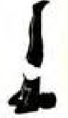
Vars piernas en pos sobre cabeza:
1 Piernas a lados (abert)
2 Bajar pierna frente
3 Como 1, pierna bajo lado.
4 Piernas adelante y atrás



(102-103)
El escorpión
Vars escorpión:
1 Enderezar piernas
2 Piernas horizontales

(104-105)
Vars brazos pos a cabeza:
1 Subir codos palmas suelo
2 Brazos extendidos
3 Brazos doblados a cab

(106-107)
Pos sob cabeza en loto:
Loto en pos sob cabeza
Var: giro caderas en loto
Pos invert apoyo 1 pierna
1 Rueda en pos sobre cabeza con elev pierna



Ciclo post sobre hombros

(108-109)
Vars piernas y brazos en pos sobre hombros:
1 Pierna a suelo
2 Pierna doblada, br fuera
3 Brazos a caderas
4 Águila sobre hombros: Piernas enroscadas
5 Piernas abajo, otra medio loto (arado en medio loto)



(110-111)
Vars arado:
1 Rodilla al costado
2 Rodillas detrás cabeza
3 Arado en loto
Pos rodillas a orejas

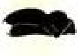




(112-113)
Vars puente:
1 Puente c pierna elevada
2 Puente c caderas arriba, tobillos cogidos
3 Puente en loto



Vars pez:
1 Pez en loto
2 Pez en loto ligado



Ciclo flexiones adelante

(114-115)
Vars flexión adelante:
1 Palmas rodeando plantas y dedos bajo tal
2 Codos en suelo, dedos rodeando arcos
3 Mano coge muñeca delante pies
4 Manos juntas detrás de la espalda
5 Balanceo sobre nalgas
6 Torsión en flex adelante



(116-117)
Pos cabeza a rodillas
Vers cabeza a rodillas:
1 Mano sujeta pie por detrás espalda
2 Flexión al costado, brazo superior hacia atrás
3 Flexión al costado, cabeza en el suelo

(118-119)
Vars tors o abert piernas:
1 Mano coge muslo detrás espalda; torso estirado a lo largo pierna
2 Ambas manos a pies, espalda sobre pierna
Vars estiramiento piernas y brazos:
1 Piernas afuera, cuerpo adelante (flex adelante en abert piernas)
2 Piernas afuera, cuerpo adelante, manos a pies



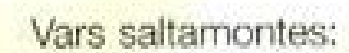
La tortuga
La tortuga en equilibrio
Tobillos detrás cabeza, equilibrio sobre manos



(120-121)
El plano inclinado
Vars plano inclinado:
1 Elevación pierna
2 Elevación brazo
3 Elev pierna y brazo
4 Elev pierna y brazo, mano sujeta pie
5 Elev pierna y brazo en medio loto
6 Mano sujeta pierna levantada sobre cabeza (pl incl o natarajasana)

Ciclo flexiones hacia atrás

(122-123)
Vars de la cobra:
1 Manos a rodillas
2 Manos sujetan pies



Vars saltamontes:
1 Pies al suelo
2 Piernas horizontales

(124-125)
Vars arco:
1 Pierna sujeta, una estirada (1/2 arco)
2 Pies más allá cabeza
3 Pies detrás cabeza, manos y piernas arriba
4 Pies a hombros

(126-127)
La rueda
Vars de la rueda:
1 Manos a dorso piernas
2 Una pierna levantada (Eka pada chakrasana)

(128-129)
La postura de rodillas

El guerrero
Rueda en pos arrodillada:
De rodillas, tobillos cogidos

El diamante
Var del diamante:
Manos sujetan rodillas

(130-131)
La luna creciente
Vars luna creciente:
1 Cogiendo pie de atrás (como en paloma)
2 Brazos extendidos atrás sobre pierna



La paloma



Ciclo posturas sentadas

(132-133)
Torsión de columna
Vars torsión columna:
1 Sujetando tobillo
2 Sujetando tob por detrás espalda en medio loto



(134-137)
Vars loto:
1 Loto con escorpión
2 Loto en pos cobra
El yoga mudra:
Puños en abdomen, inclinación adelante
El loto ligado:
Manos cogen dedos pies por detrás espalda

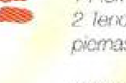


El feto

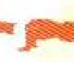
El gallo

(138-139)
El arquero
1 Pierna recta, pie encima cabeza
2 Manos sujetan pie contrario

Post de la pierna detrás de la cabeza
Vars pierna detrás cabeza:
1 Pierna inf en medio loto
2 Tendido de espaldas, piernas detrás cabeza



(140-141)
Aberturas de piernas
1 Con flexión adelante
2 Manos pos plegaria, arquear torso hacia atrás
3 Pie de atrás a cabeza, manos sujetan pies
4 Con pierna doblada, manos sujetan pie atrás



Ciclo de equilibrio

(142-143)
El pavo real
Var pavo real:
Piernas elevadas en saltamontes, mentón suelo

(144-145)
Postura sobre las manos
Var sobre manos:
Pies a cabeza (escorpión en pos sobre manos)
Vars cuervo:
1 Lateral, piernas costado
2 Piernas separadas
3 Lateral, brazo entre las piernas

(146-147)
El águila

El árbol
Pos en 1 rodilla y 1 pie:
Rodilla a suelo en m loto
Pos sobre los dedos:
Medio loto, sentado sobre talón



(148-149)
Pos abertura piernas
El león
Pos del Señor Nataraja

Var Natarajasana:
Cabeza, cuello y columna rectos

(150-151)
Postura de pie
Vars pos de pie:
1 Estiram sobre 1 pierna, en equilibrio
2 Estiramiento de pierna y brazo

Postura de cabeza a pies
Var cabeza a pie:
Piernas sep, rodilla doblada, cabeza a pie

Vars triángulo
1 Torsión hacia atrás
2 Más separac piernas, rodilla bajo brazo
3 Como 2, torsión h atrás

Los kriyas

El *yogui* considera su cuerpo como un vehículo en el cual se encuentra en su camino hacia una conciencia superior. Para que pueda funcionar sin problemas, el vehículo debe estar limpio, tanto por dentro como por fuera; de la misma manera que nos lavamos las manos, también debemos mantener limpios los pasajes internos, que después de todo son continuaciones de cubierta exterior que es la piel. Los seis *kriyas* son prácticas de purificación que limpian o tonifican partes del cuerpo que con frecuencia descuidamos, y son: *kapalabhati* (p. 70); *tratak* (pp. 93-95); *neti*, que despeja los conductos nasales; *dhauti*, que es principalmente para el tubo digestivo y que incluye *kunjar kriya* (p. 84) y *agni sara* (p.182), y *vastra dhauti*, que se muestra abajo; *nauli*, que tonifica las vísceras abdominales, y *basti*, que lava el colon. Al limpiar de toxinas el organismo, los *kriyas*, cuando se practican con regularidad, agudizan la mente y los sentidos e incrementan la resistencia del cuerpo a la enfermedad.

Sutra neti

Humedece la cuerda con agua tibia salada e insértala en el orificio nasal. Cuando sientas salir la punta por el fondo de la boca, cógela para sacarla, tirando lentamente de ella hacia fuera

Neti

Neti ha de ser practicado diariamente. Hay dos métodos: en *sutra neti* se pasa un catéter o un trozo de cordón encerado de unos treinta centímetros por el interior de una de las fosas nasales y se saca por la boca; después se repite la operación pasándolo por el otro orificio nasal. Puede ser necesaria cierta práctica para estar seguro de que el cordón sale por la boca, en vez de seguir hacia arriba por la fosa nasal o bajar por la garganta. En *jala neti* se usa un pequeño recipiente con un pico para echarse agua salda por una de las fosas nasales y hacerla salir por la otra. Si la otra fosa nasal está obturada, el agua fluirá hacia la boca y será fácil escupirla. Después de haber practicado *jala neti* por ambos lados, conviene sonarse primero una fosa nasal y luego la otra para expulsar el resto de agua.



Jala neti

Con la cabeza inclinada hacia la izquierda, viértete el agua en la fosa nasal derecha y déjala salir por la izquierda (o por la boca).

Vastra dhauti

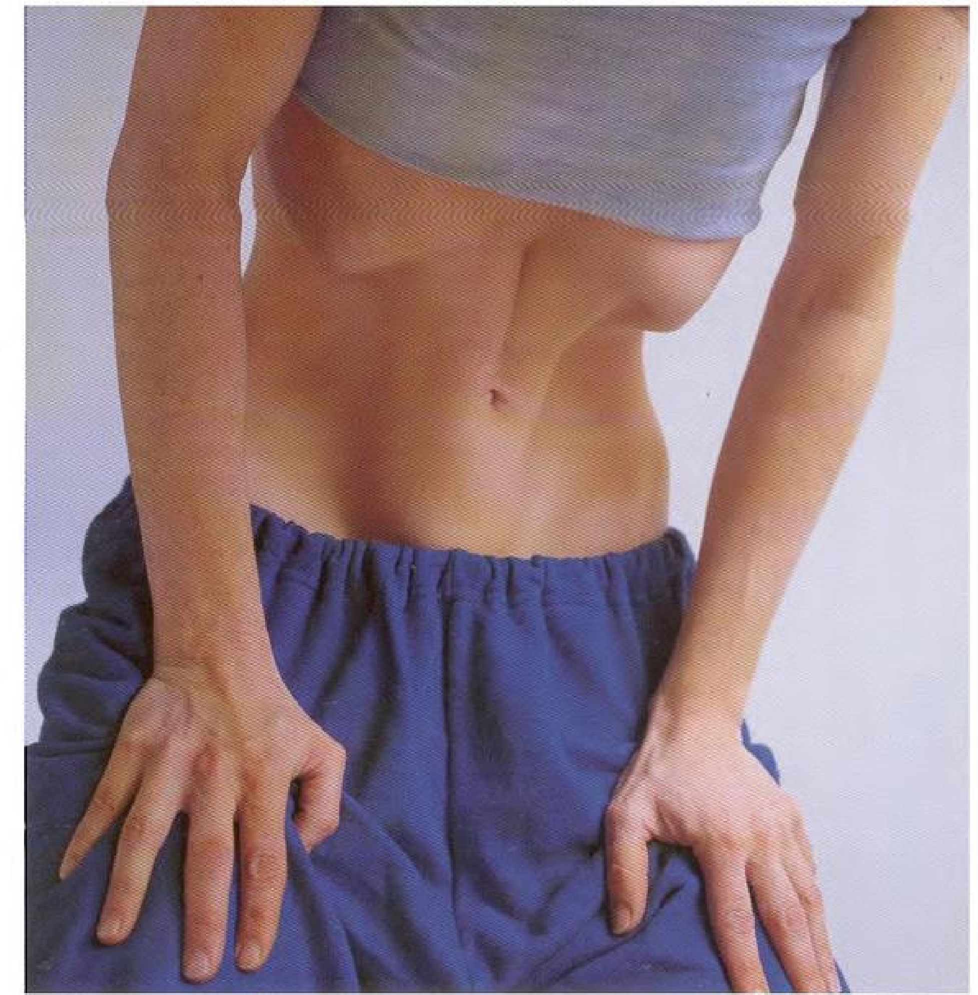
Sumerge la gasa en agua tibia salada. Mientras sorbes el agua, ve tragándote lentamente la gasa, hasta donde puedas, y después vuelve a retirarla suavemente y sácatela de la boca.

Vastra dhauti

Los yoguis practican este *kriya* una vez a la semana y con el estómago vacío. Consiste en tragarse una tira de gasa doblada de 4,5 m de largo, y después tirar de ella para sacarla nuevamente, y limpiar así el estómago y el esófago de mucosidades y residuos acumulados. Es probable que al principio te provoquen náuseas y que sólo consigas tragar unos pocos centímetros, pero si practicas tragándote algunos más cada día, con el tiempo llegarás a tragártela toda. Después de esta práctica se ha de beber un vaso de leche. *Vastra dhauti* exige la supervisión de un maestro de yoga cualificado.

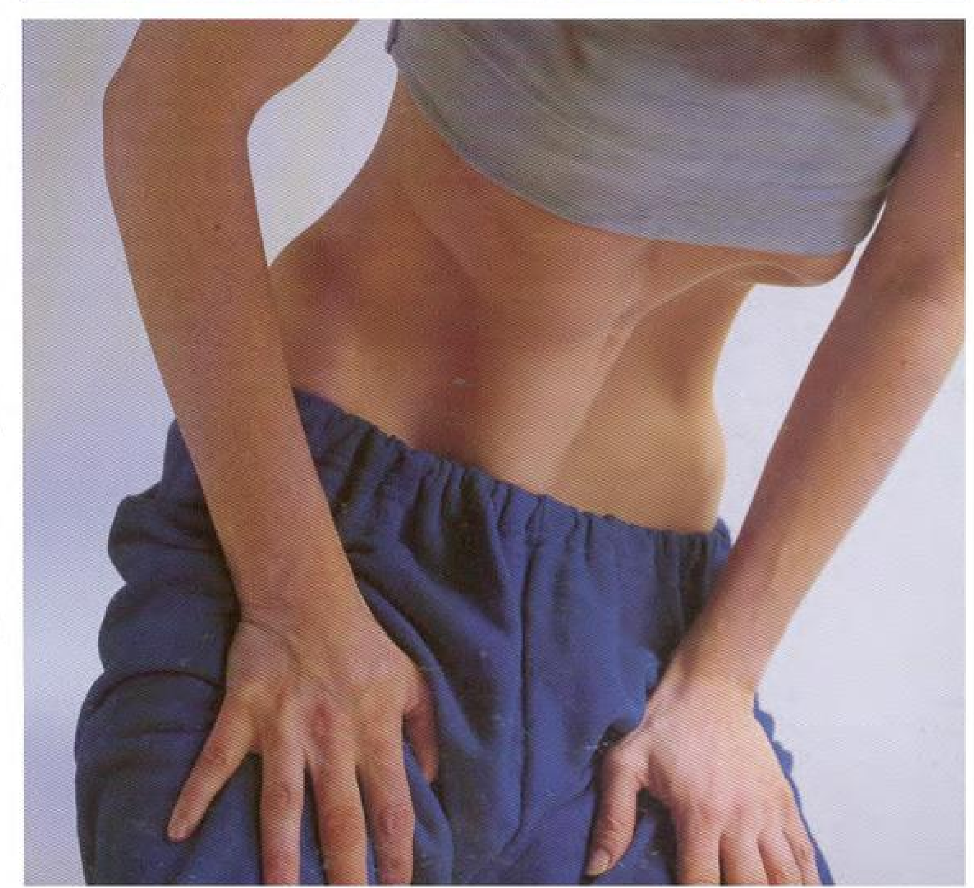
Nauli

En este *kriya* se hacen rotar los músculos rectos abdominales en un movimiento como de batido. Esto requiere tanto control como concentración, ya que estamos aprendiendo a manipular músculos que habitualmente tratamos como si fueran involuntarios. Por eso es útil concentrarse en el abdomen cuando se practica el *nauli*. La práctica de *agni sara* (p. 182) sirve de preparación para este ejercicio. Comienza por tratar de aislar los músculos, de manera que formen un saliente vertical a lo largo del centro del abdomen, y luego practica empujando hacia abajo con la mano izquierda, moviendo el músculo hacia la derecha, y viceversa. Finalmente, lograrás un movimiento de vaivén suave, como el de una ola, que dará vigor y fuerza a los órganos internos. Es un masaje que tonifica el estómago, los intestinos y el hígado, alivia los problemas menstruales y estimula la circulación del *prana*.



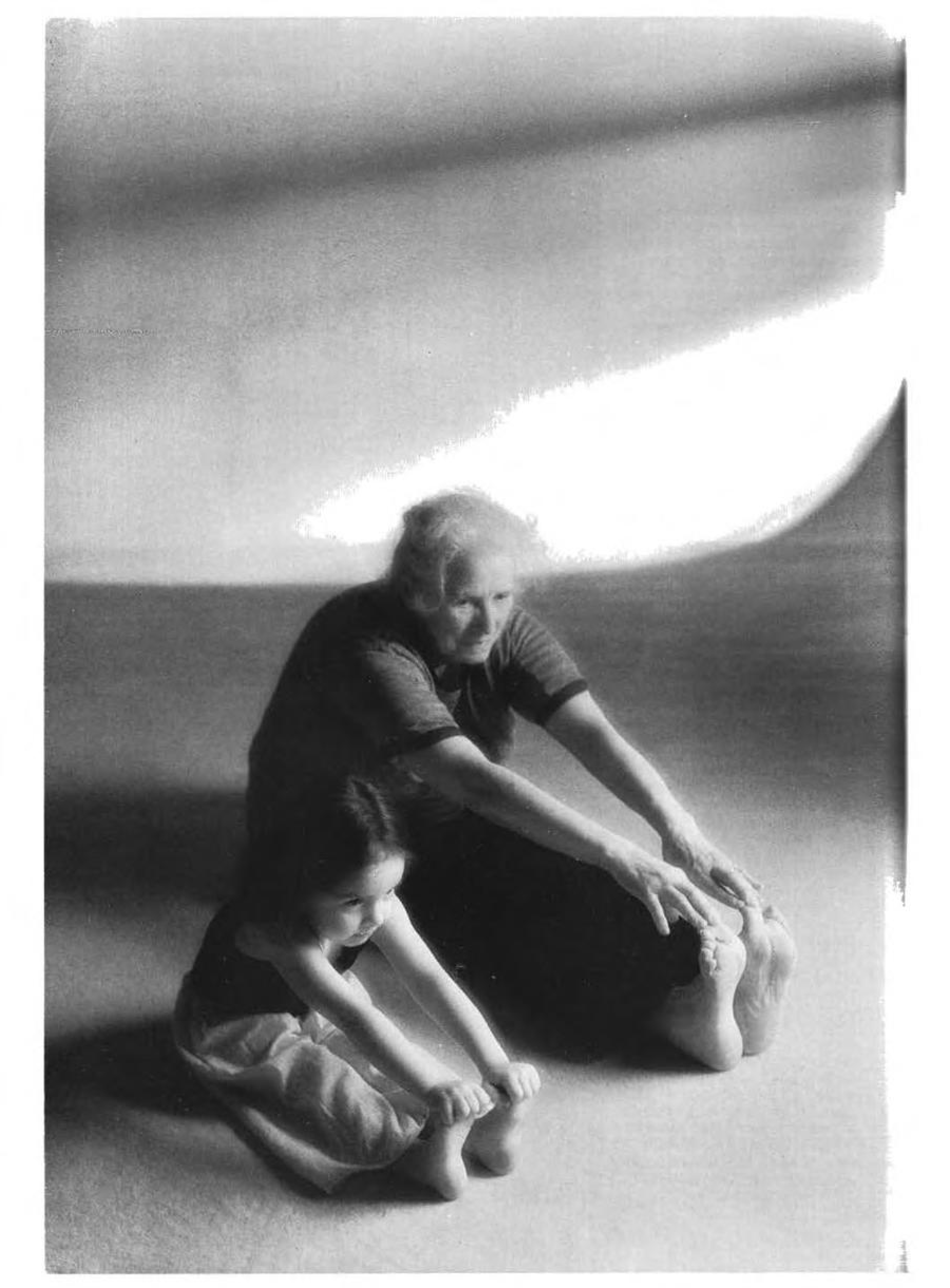
Nauli (derecha)

Ponte de pie con las piernas separadas, las rodillas ligeramente flexionadas y las manos sobre los muslos. Exhala y haz el uddiyana bandha. *Contrae los costados del abdomen, aislando los rectos abdominales (arriba). Ahora presiona alternativamente con las manos para mover los músculos de un lado a otro (abajo).*



Basti

Es un método natural de limpieza de la parte inferior de los intestinos. Como en un enema, en el *basti* se introduce agua en los intestinos. Siéntate en una bañera con agua, introdúcete en el recto un tubo de bordes redondeados de unos 10 cm de largo y a través de él aspira el agua haciendo *uddiyana bandha* y *nauli*. Una vez retirado el tubo, practica el *nauli* para hacer circular el agua antes de expulsarla. Mientras que con los enemas el agua se introduce forzadamente en el cuerpo, con *basti* se crea un vacío que la absorbe naturalmente.



El ciclo de la vida

La disciplina del yoga se constituye en guía a lo largo de toda la vida. Es una ciencia versátil y de vasto alcance, que puede ser modificada para adaptarse a todas las etapas y condiciones de la vida. Es posible que inicialmente te hayas sentido atraído hacia las *asanas* como medio para mantenerte delgado o en forma, y hayas descubierto luego el valor de los ejercicios respiratorios o de la meditación cuando te encuentras en momentos de cambio. En esta sección veremos maneras de adaptar las *asanas* para que se adecuen a diversas necesidades. Hemos escogido tres periodos de la vida (la maternidad, la infancia y la vejez) para prestarles especial atención, pero aunque ninguna de estas categorías se adecue a tu situación actual, igualmente puedes sacar del material que aquí te presentamos ideas que te ayuden a avanzar desde tu propio punto de partida, refiriéndote siempre a la sesión básica como fundamento para esta secuencia de *asanas*.

«Hay un Espíritu que es puro y que está más allá de la vejez y de la muerte. [...] Es Atman, el Espíritu que hay en el hombre.»
Chandogya Upanishad

La serenidad mental que genera el yoga, y la vitalidad y la flexibilidad físicas que crea son fundamentales tanto para el joven como para el viejo. A los niños les ofrece una manera de mantener una buena salud a lo largo de toda la vida. Con su elasticidad natural y su sentido del equilibrio, para los niños las *asanas* son fáciles, de manera que las sesiones les resultan tan gratificantes como divertidas. También los adolescentes obtendrán enormes beneficios de todos los aspectos de la práctica. La timidez y la torpeza, tan habituales, no tardarán en ser reemplazadas por un nuevo sentimiento de confianza y aplomo. Las técnicas del *pranayama* y de la relajación son especialmente eficaces para ayudar a enfrentar los problemas emocionales que son parte integrante de este proceso de crecimiento.

Muchas mujeres empiezan a hacer yoga cuando están embarazadas de su primer hijo, en busca de la mejor manera de mantenerse tan fuertes y sanas como sea posible durante el embarazo. La creación de una nueva vida es uno de los milagros más grandes, que pone en marcha una serie de acontecimientos que continuarán a lo largo de un lapso de setenta u ochenta años, y aún después. No puede haber momento más importante para que una mujer cuide de sí misma, tanto en lo físico como en lo mental y espiritual. Si tú y tu compañero podéis establecer una buena rutina de *asanas*, *pranayama* y meditación, eso os ayudará a pasar más fácilmente por el periodo que sigue, los primeros meses repletos de las ocupaciones que trae consigo la atención de un recién nacido.

Los movimientos suaves y lentos de las *asanas* son ideales para los últimos años de la vida y ayudan a que tanto la mente como el cuerpo se mantengan jóvenes y activos, mientras los ejercicios respiratorios aumentan el aporte de oxígeno al cerebro. Muchas *asanas* se pueden practicar sentado en una silla, y algunas incluso en la cama. Pero si por alguna razón no pudieras realizar físicamente las *asanas* puedes tratar de visualizarte practicándolas. Hacerlo supone un tremendo ejercicio de concentración, pero acarrea muchos de los beneficios que imparte la práctica física. Cuando se hace con plena conciencia y atendiendo a la respiración, un mínimo movimiento puede convertirse en una *asana*. Una estudiante de yoga que sufría de esclerosis múltiple se pasó varias sesiones trabajando para unir las manos en la postura de oración, algo que para ella era ciertamente una *asana*, y una con cuya práctica y perfeccionamiento obtenía gran placer.

Todos pasamos en la vida por periodos de estrés, ya sean causados por problemas de trabajo, por la ruptura de una relación o por dejar de fumar. En estos momentos, la práctica regular del yoga puede proporcionar un refugio en medio de la tormenta, y darnos la seguridad y la sensación de continuidad que necesitamos. Muchas de nuestras tensiones y de nuestros miedos se generan por una concepción básicamente errónea de quienes somos. Sólo cuando aprendas a identificarte con el Sí Mismo, que es inmutable e inmortal, serás capaz de hacer frente a las vicisitudes de la vida con serenidad y ecuanimidad.

La maternidad

Los meses durante los cuales se espera un hijo son preciosos y pasan pronto. El primer embarazo, en particular, es un viaje de descubrimiento, una época de grandes cambios. Estás consagrada a la creación de una nueva vida, no sólo con tu cuerpo, sino también con tus emociones, tu mente y tu espíritu. El yoga te ayudará a tener el mejor de los embarazos y de los partos posible, y desde el comienzo mismo proporcionará al niño un medio positivo para su crecimiento. Con el yoga te sería más fácil evitar problemas tales como el exceso de peso, las estrías y los dolores de espalda. En esta sección te enseñaremos a modificar las *asanas* como y cuando sea necesario, e introduciremos posturas especiales para el embarazo y ejercicios preparatorios para un parto fácil. (Lee toda la sección, incluso la parte dedicada a los últimos años; es posible que allí también encuentres algunas sugerencias útiles.) Aun si jamás has practicado antes el yoga, te encontrarás con que la realización de las posturas más simples mejora tu condición física y hace que te sientas mejor, mientras que la relajación, los ejercicios respiratorios y la meditación te ayudan a enfrentarte con el proceso en su totalidad, desde la concepción al nacimiento y la crianza, con mayor seguridad y calma. Todas las mujeres temen en alguna medida el trabajo del parto, que es precisamente eso: un trabajo, un duro trabajo. El yoga te enseña a enfrentarlo de forma directa, a vivir el presente, tomando las cosas tal como vienen. Con su práctica no solamente conseguirás un parto más fácil, sino que también te ayudará a enfrentar cualquier eventualidad con calma, a partir de profundos recursos propios de fortaleza y energía. La meditación puede ser muy importante durante el embarazo: estudia los movimientos de la mente, vuélvela hacia dentro, y te verás libre de todo temor o incomodidad. Especialmente con el primer hijo, es muy importante establecer una rutina que incluya la práctica de las *asanas*, el *pranayama* y la meditación; después que llegue el niño al mundo, ese hábito te mantendrá bien y te ayudará a superar momentos de estrés y de fatiga. El yoga será una fuente de fuerza que te ayudará a ser una madre más amante y generosa.

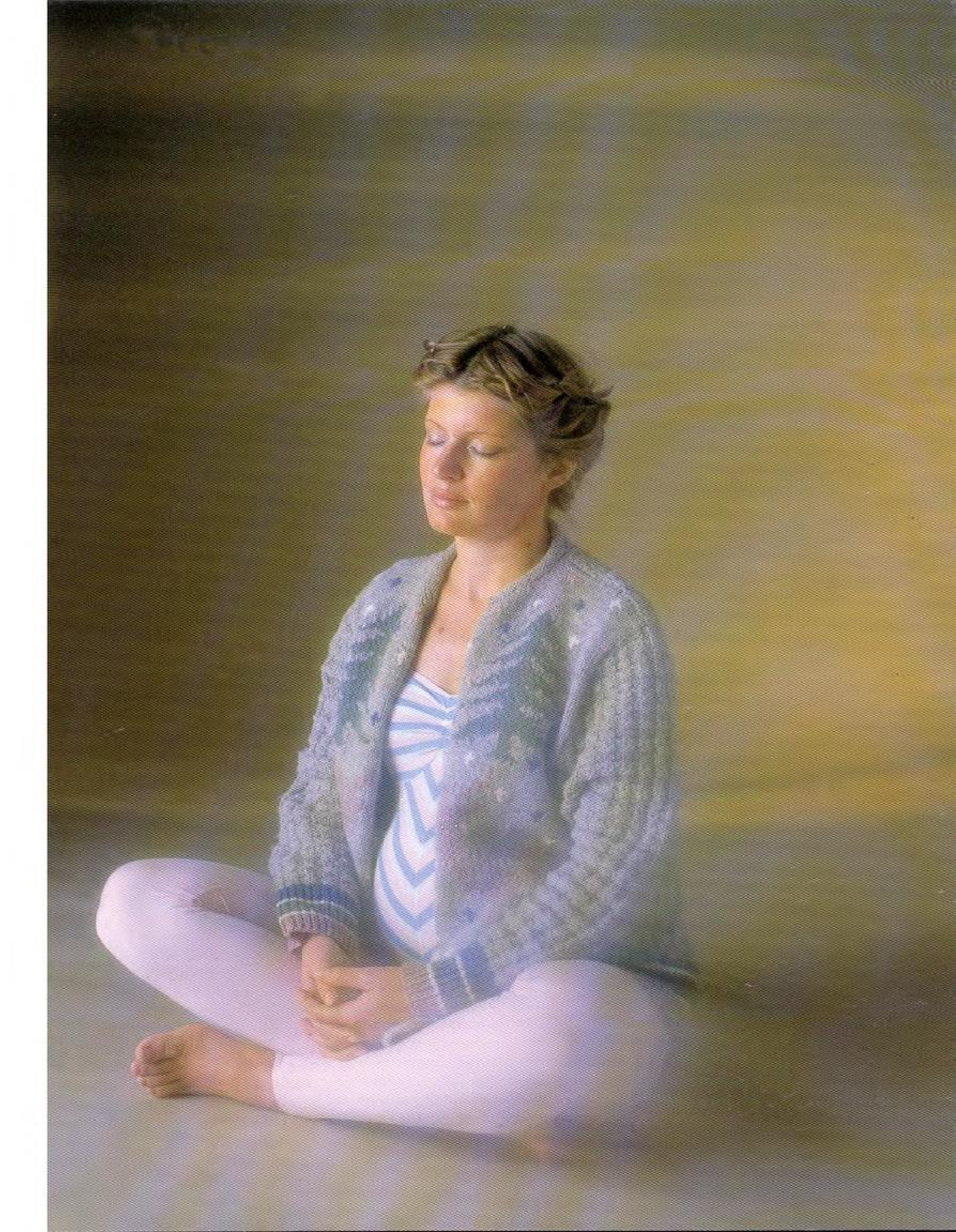
La meditación (derecha)
El embarazo es una época excelente para la meditación, ya que la forma en que tú sientas y pienses afectará también al bebé. Como parte de tu meditación, envía conscientemente prana *al niño que llevas en ti.*



Los comienzos del embarazo
Imagínate que el bebé se mueve contigo mientras practicas las asanas.



Los últimos meses
A medida que el bebé crece, son útiles las asanas *modificadas. La práctica regular te mantendrá en contacto con los cambios que se irán produciendo en tu cuerpo.*



El programa de práctica

Este programa abarca la misma secuencia de posturas que la sesión básica (pp. 30-31), e incluye sugerencias para modificar las *asanas* y para adoptar nuevas posturas especialmente indicadas durante el embarazo. Usa el programa al mismo tiempo que las enseñanzas de la sesión básica, y toma como referencia los esquemas de las páginas 64-65 si quieres hacer una sesión más breve o necesitas un programa para principiantes. Si ya tienes suficiente experiencia en la práctica del yoga, durante el embarazo has de limitarte a una práctica suave, de «mantenimiento». Durante este período, el cuerpo segrega una hormona llamada «relaxina», de modo que incluso es posible que adviertas una mejoría general en tus *asanas*. Por más voluminosa que llegues a estar, puedes continuar trabajando las posturas en posición sentada, especialmente en «el loto». Estas *asanas* son, en este momento, muy importantes para ti, ya que te ayudan a abrir la pelvis para el nacimiento. También lo son las posturas de pie, que fortalecen las piernas y te ayudarán a cargar el peso del niño. Como las tres flexiones hacia atrás del ciclo básico («el saltamontes», «la cobra» y «el arco») se realizan boca abajo, te sugerimos posturas alternativas. Presta atención a tu cuerpo y escúchalo: eres tú quien mejor puede juzgar lo que puedes y lo que no puedes hacer mientras estás embarazada, y cómo has de adaptar las *asanas* para que se adecuen a tus especiales necesidades. Nunca mantengas una postura si te sientes tensa o incómoda en ella, pero tampoco seas demasiado indulgente contigo misma: el bebé está bien protegido, tanto por tus músculos abdominales como por el saco amniótico dentro del cual flota en el útero.

El comienzo de la sesión empieza, como de costumbre, con algunos minutos de relajación. Si la postura del cadáver comienza a parecerte incómoda, prueba con las posturas modificadas que aparecen en la página 164. A medida que el niño crezca, para deshacer cualquier postura acostada, rueda hacia un costado y ayúdate con las manos para levantarte. El ***pranayama*** es importante por el aporte de *prana* que significa para ti y para el niño, además de que incrementa el consumo de oxígeno y te ayuda a serenar la mente. Durante el parto, concentrarte en la respiración te ayudará a mantenerte en calma y relajada, dueña de ti.

Es posible que cuando hagas el «**saludo al sol**» tengas que modificar ligeramente algunas de las posturas, especialmente durante los últimos meses, cuando el abdomen se agrande. Vuelve a consultar las páginas 34-35 para refrescar tu recuerdo de las doce posiciones que constituyen la secuencia.



En las posiciones 2 y 11 (flexión hacia atrás) puedes apoyar las manos en las caderas en vez de levantarlas, y apartar un poco los pies para hacer que el estiramiento alcance mejor la parte baja de la espalda. Entre las posiciones 6 y 7, en que normalmente el abdomen se desliza rozando el suelo, usa las manos para sostener el peso del cuerpo y pasar de una postura a la siguiente. Siente cómo el bebé está acurrucado dentro de ti.



En las posiciones 3 y 10 (flexión hacia delante), como se ve arriba, no tendrás mucho problema, siempre que separes las piernas para dar cabida al bebé.

Durante estos meses sólo debes practicar la elevación de una sola pierna, alternando ambas (p. 36). También puedes ensayar la versión adaptada para la vejez (p. 174), pero evita la elevación de ambas piernas, porque supone un gran esfuerzo para el abdomen.

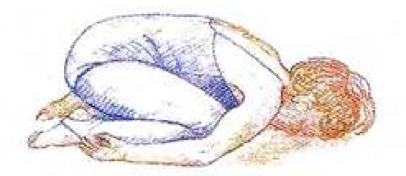


Practica en cambio un **ejercicio de enderezamiento de cabeza y torso** especialmente adaptado al embarazo, que fortalecerá los músculos abdominales sin imponerles esfuerzo. Cuando se ejercitan correctamente, los abdominales ayudan a sostener en buena posición al niño, de manera que ambos os sintáis cómodos. Tiéndete de espaldas con las piernas recogidas y los pies apoyados en el suelo cerca de las nalgas, y entrecruza los dedos de las manos detrás del cuello. Haz una inspiración, levanta la cabeza y los hombros y gíralos hacia la izquierda. Exhala mientras los bajas y repite el movimiento hacia el lado derecho. Debes hacer este ejercicio unas cinco veces hacia cada lado, sintiendo cómo los músculos se tensan y se ponen firmes cuando levantas suavemente la cabeza y los hombros, para después relajarse gradualmente al bajarlos.

La postura sobre la cabeza y la postura sobre los hombros son valiosísimos durante el embarazo, ya que representan un descanso para la parte inferior de la espalda, las venas y los músculos de las piernas, como también para los músculos de la parte baja del abdomen. Además, ayudan a que el útero vuelva a su posición normal después del nacimiento. Sin embargo, después de las primeras semanas puede resultarte un poco incómodo adoptar y mantener estas posturas, y también es probable que tu sentido del equilibrio haya cambiado. Incluso si ya tienes un buen dominio de estas *asanas*, debes practicarlas poco a poco, y renunciar inmediatamente a hacerlas si no tienes la absoluta seguridad de que puedes continuar. Si eres principiante, estudia la postura sobre la cabeza (p. 38) para familiarizarte con sus ocho pasos, y practica los pasos 1, 2 y 3 («el trípode») para obtener algunos de sus beneficios. Cuando ya la posición 3 te resulte cómoda, puedes intentar levantarte hasta la 4 y luego caminar hasta llegar a la 5. Entonces, puedes modificar el paso número 6, doblando y levantando una rodilla por vez y quedándote en esta postura, manteniendo la columna tan recta como te sea posible y respirando profundamente.



Esta **media postura sobre la cabeza** (arriba) proporciona la mayor parte de los beneficios de la postura completa. No intentes seguir más adelante a menos que tengas un gran dominio de ella. Sin embargo, si te sientes dispuesta, puedes probar con la postura completa, practicando contra una pared como apoyo, pero solamente en los primeros meses de embarazo. Arrodíllate con las nalgas cerca de la pared, forma «el trípode» con los codos tocando las rodillas y camina hasta tomar las posiciones 4 y 5. Entonces, en la 6, trepa lentamente con los pies por la pared, deteniéndote cada vez que lo necesites, hasta que las piernas estén rectas. Luego puedes tratar de separar de la pared primero una pierna y después la otra, hasta que puedas equilibrarte sin apoyo. Si te mantienes cerca de la pared, eso te dará más confianza y perderás el miedo a caerte. Para deshacer la postura, vuelve a descender con los pies por la pared.



Tras haber practicado la postura sobre la cabeza, completa o modificada, descansa en la **posición del niño** (p. 39) o en la versión modificada con las rodillas separadas, como se ve arriba y en la página 169, y respira profundamente hasta que la circulación se normalice.

Para la postura sobre los hombros y para «el arado» puedes usar las posiciones modificadas que encontrarás en la página 164, en esta sección. Si eres principiante, intenta simplemente tenderte con los pies levantados, apoyados en una pared. Después del «arado», puedes agregar los estiramientos contra la pared. Practica normalmente el pez, que es especialmente beneficioso para ayudar a combatir la depresión. Para «el puente», adopta la postura levantándote desde el suelo, ya que descender desde la postura sobre los hombros representa un trabajo abdominal excesivo.



En la **flexión hacia delante**, no olvides acomodar al bebé separando los muslos. A medida que el abdomen te vaya creciendo, es probable que te resulte más cómoda la postura de la cabeza a las rodillas (p. 116). Lo más importante cuando practiques las flexiones hacia delante es mantener la columna recta; durante el embarazo, el abdomen puede servirte como recordatorio de que has de enderezar la espalda.

El cambio más importante en tu sesión de *asanas* estará relacionado con las **flexiones hacia atrás**; tal vez encuentres que las tres básicas, «la cobra», «el saltamontes» y «el arco» (pp. 50-55), ejercen demasiada presión sobre el abdomen. En este caso, sustitúyelas por «la cobra» modificada y «el gato» (pp. 166-167), y reemplaza «el arco» por «la rueda» de rodillas (p. 128).



También puedes practicar **«la luna creciente»** (p. 130), usando la posición modificada que se muestra arriba, con las manos sobre la rodilla para tener un apoyo suplementario, si con ella te sientes mejor.

Las posiciones sentadas deben constituir una buena parte de las *asanas* que practiques durante el embarazo, ya que abren la región pélvica, con lo que facilitan el parto, y fortalecen las piernas y la parte inferior de la columna. Incluso es posible que te encuentres con que has mejorado en «la mariposa» y en «el loto» (p. 134), porque la cintura pelviana se estira durante el embarazo para facilitar el parto. También puedes intentar posturas arrodilladas como «el guerrero» (p. 128) y la postura en cuclillas (p. 169) para favorecer la elasticidad de los músculos vaginales. Si te parece que la torsión o la media torsión de columna (pp. 56 y 132) ejercen demasiada presión sobre el abdomen, inclínate un poco hacia atrás para darte más espacio. Eso te resultará más fácil si practicas la versión que se describe en la página 174.



Alternativamente, siéntate con las piernas cruzadas en la **postura fácil** para hacer una **torsión modificada**. Apoya la mano izquierda sobre la parte externa de la rodilla derecha para que te sirva de palanca, y la mano derecha en el suelo, detrás de ti, y gira suavemente hacia la derecha, mirando en la misma dirección. Mantén la posición mientras respiras profundamente, y después repítela hacia el otro lado.



La **torsión de columna en posición de pie** (arriba) no impone presión alguna al abdomen. Cruza las piernas, estira los brazos hacia los costados y gira en la dirección de la pierna del frente, mirando hacia el brazo de atrás. Invierte la posición de las piernas y repite la torsión hacia el otro lado. Las posiciones de pie son útiles porque fortalecen las piernas, lo que te permitirá llevar bien al niño y, durante el parto, pujar con la fuerza necesaria. Ensaya algunas variaciones de las posturas de pie y de las *asanas* que se ven en el ciclo de equilibrio (pp. 142-151) y practica «el águila» (p. 146), que es un ejercicio estupendo para mejorar la circulación y ayuda a prevenir las venas varicosas.



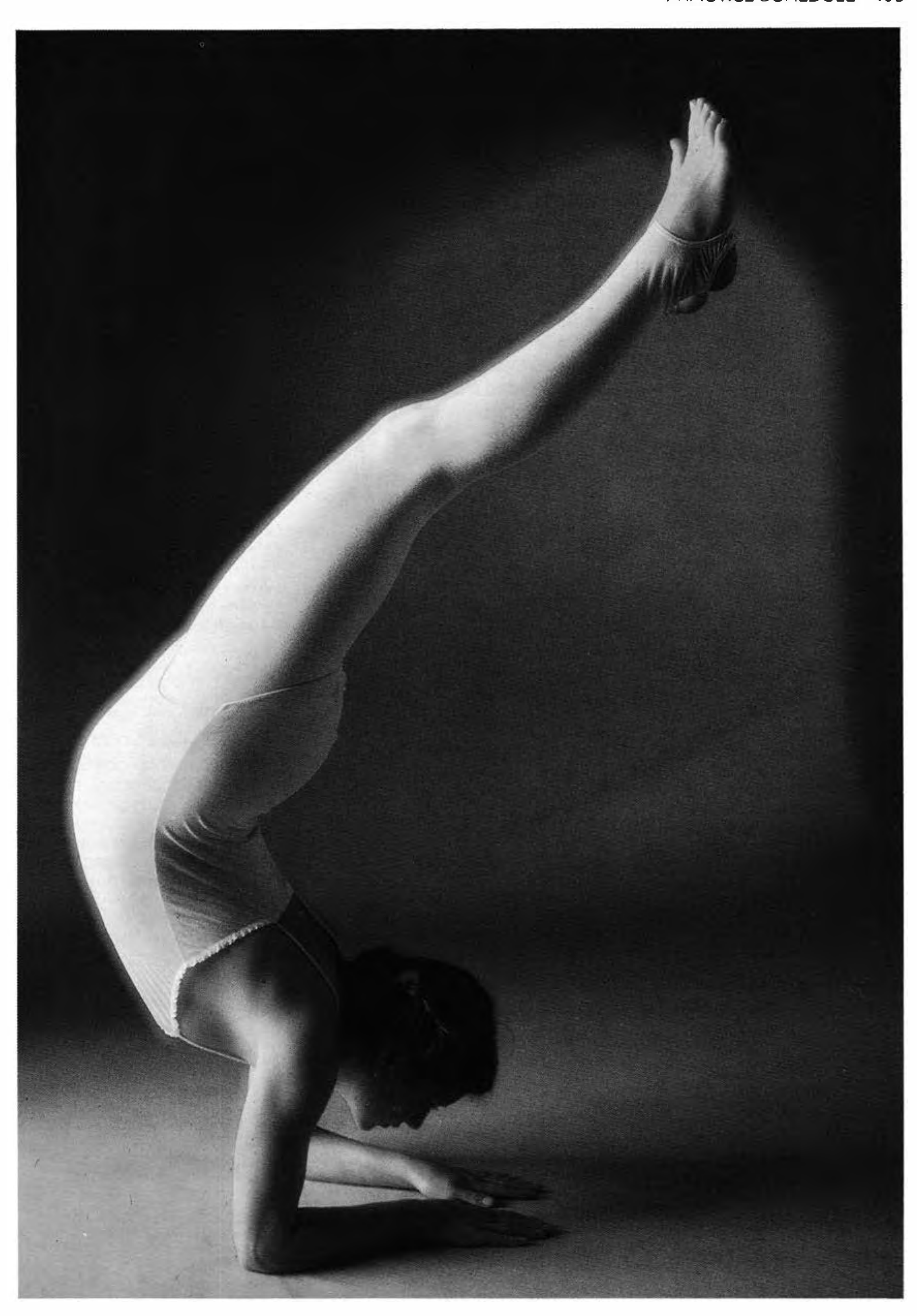
«**El árbol**» (arriba) tiene beneficios similares y también –como todas las *asanas* de equilibrio– te ayudará a mejorar la concentración y a serenar la mente. La influencia calmante de las *asanas* te resultará sumamente gratificante durante los meses venideros. Practica primero los pasos que llevan a tomar la postura del árbol, tal como se describen en la página 146, apoyando el pie contra la parte alta del muslo opuesto. Si eso te resulta fácil, inténtalo con la pierna levantada en medio loto, como se ve en la ilustración. Pronto podrás mantener la postura con los ojos cerrados.

Cuestiones prácticas

Durante la sesión, detente siempre que sientas cualquier tensión y descansa con frecuencia en alguna de las posturas de relajación. Al final, relájate en la postura del cadáver o en una versión modificada (p. 169) durante diez minutos por lo menos, y preferiblemente más. A medida que el embarazo avance, la práctica regular de *asanas* te mantendrá en contacto con los cambios que se producen en tu cuerpo y con el crecimiento del niño. Debes tratar de acudir a una clase de yoga con la mayor frecuencia posible. El descanso y la respiración profunda se vuelven cada vez más importantes. Debes ampliar tus períodos de relajación al comienzo y al término de cada sesión, e incorporar a tu rutina diaria momentos para relajarte. En la relajación final, has de practicar la secuencia que aparece en las páginas 26-27, contrayendo y relajando los músculos de las diferentes partes del cuerpo en su momento, e incorporando los ejercicios perineales que encontrarás en la página 169. Estos ejercicios te enseñarán gradualmente a reconocer cuáles son los músculos que están tensos y luego a relajarlos conscientemente. Durante el parto podrás relajarte entre las contracciones, y con ello evitarás cansarte.

El escorpión

Cuando tienen muchos años de experiencia, las estudiantes de yoga alcanzan una seguridad que les permite seguir practicando posturas avanzadas como «el escorpión» (derecha) durante todo el embarazo. El propósito de esta fotografía es darte ánimos, demostrándote cuáles son los logros de que es capaz el cuerpo de la embarazada.



Asanas especiales para el embarazo

A medida que el bebé crece, es probable que empieces a sentirte un poco pesada y que se te haga más difícil practicar de manera normal algunas de las *asanas* que pueden serte más útiles. Puedes reemplazar las posturas invertidas básicas, que refuerzan la espalda y descansan el corazón y las piernas, por las posiciones que te mostramos aquí (y en la página 161). En vez de las flexiones habituales hacia atrás, practica «el gato» y «la cobra» modificada, que te ayudarán a prevenir el aflojamiento del abdomen y las estrías, y te reforzarán las piernas, con lo que podrás llevar bien al niño. Durante estos meses también deberás preparar tu cuerpo para el nacimiento: los estiramientos contra la pared y la postura en cuclillas te abrirán la pelvis, y los ejercicios perineales tonificarán tus músculos vaginales y pélvicos. Finalmente, si las necesitas para relajarte y dormir cómodamente, ensaya las posturas modificadas del «cadáver».

Modificación de la postura sobre los hombros

La postura sobre los hombros es sumamente estimulante y vigorizante, especialmente durante el embarazo, época en que el exceso de peso provoca fatiga en las piernas y en la espalda. Pero si la expansión del vientre hace que te resulte difícil tomar esa posición, usa como apoyo y medida de seguridad una pared, apoyándote en ella con los pies para disminuir el peso mientras vas subiendo. Así obtendrás todos los beneficios de la postura invertida, sin el esfuerzo de tener que soportar todo el peso del cuerpo.



Modificación de la postura sobre los hombros
Acuéstate con las nalgas contra la pared y las piernas extendidas hacia arriba. Ejerce presión con los pies para levantarte lo suficiente para insertar las manos y sostenerte la espalda (p. 40). Sigue caminando por la pared hasta enderezar las piernas, y después practica separando de la pared una de ellas (o las dos).

Modificación del arado

Para estar más cómoda en «el arado» puedes separar las piernas o, si los pies no te alcanzan el suelo, valerte de una silla para apoyar en ella parte del peso. Oprimir los pies contra una silla te ofrece el beneficio adicional de mejorar el estiramiento. Esta técnica también es útil para principiantes, cuando todavía no pueden alcanzar «el arado» completo.

Advertencia: asegúrate de que no hay ninguna posibilidad de que la silla se mueva.



Modificación del arado
A partir de la modificación de la postura sobre los hombros, lleva una pierna, o ambas, a descansar sobre una silla puesta detrás de ti, empujando hacia atrás los talones.





Estiramientos contra la pared

Son posturas que no requieren esfuerzo, reaniman y abren suavemente la pelvis para el momento del nacimiento. Estar tendida en el suelo mantiene tu columna recta, cosa que suele ser un problema cuando se practican los estiramientos de piernas a partir de la posición sentada. Así, con el peso repartido entre el suelo y la pared, puedes dedicar todas tus energías al estiramiento. También puedes practicar estos estiramientos de forma pasiva, con los brazos relajados en el suelo, a los lados del cuerpo.

La mariposa contra la pared
Tiéndete con las nalgas y los pies contra la pared y con las plantas de los pies juntos, y deja que las rodillas se abran hacia fuera. Con las manos, haz presión sobre las rodillas para bajarlas y acercarlas a la pared. Descansa disfrutando de la postura.

En cuclillas contra la pared
Separa bien los pies y apoya ambas plantas sobre la pared. Suavemente, baja y ábrete las rodillas con las manos, presionando los pies contra la pared. Como variación, trata de practicar las aberturas laterales contra la pared.

El balanceo pélvico

Este ejercicio refuerza el útero, la cuna muscular donde crece tu hijo, además de favorecer la respiración profunda y aliviar el dolor de la parte inferior de la espalda. La posición a cuatro patas te hará sentir sana y fuerte; además, algunas madres la encuentran cómoda durante el parto. El balanceo de la pelvis actúa estirando en ambos sentidos la totalidad de la columna.



El balanceo de la pelvis
1 *A cuatro patas, exhala y encórvate, aplanando la parte inferior de la espalda. Siente la fuerza con que el útero es llevado hacia arriba. Respira naturalmente y mantén brevemente la postura.*



2 *Inhala y arquéate, ahuecando la parte inferior de la espalda. Levanta la cabeza y la espalda y respira naturalmente. Repite varias veces, lentamente, los movimientos 1 y 2.*

Modificación de la cobra

Durante el embarazo, esta postura es más adecuada que «la cobra» clásica (p. 50), ya que evita la presión abdominal y fortalece las piernas, sin dejar de constituir una buena flexión hacia atrás. Consiste en tres etapas, en las que el arqueamiento va bajando de las vértebras cervicales a las dorsales y finalmente a las lumbares. Practícala poco a poco: mantén cada una de las etapas, respirando normalmente, y no sigas doblándote si ya no te sientes dispuesta. Pronto podrás combinar las etapas en un único movimiento fluido. Mantener los pies juntos te permitirá el mejor estiramiento, pero puedes separarlos si así estás más cómoda.



Modificación de la cobra

Ponte de pie con los brazos juntos y las manos entrelazadas detrás de la espalda.

1 *Inhala y deja caer la cabeza hacia atrás. Mantén la postura, respirando suavemente.*

2 *Inhala y arquéate hacia atrás, llevando el pecho hacia fuera y los brazos hacia atrás.*

3 *(Página siguiente.) Inhala y empuja hacia delante con las caderas, llevando los brazos hacia atrás. Descansa en la posición del niño.*



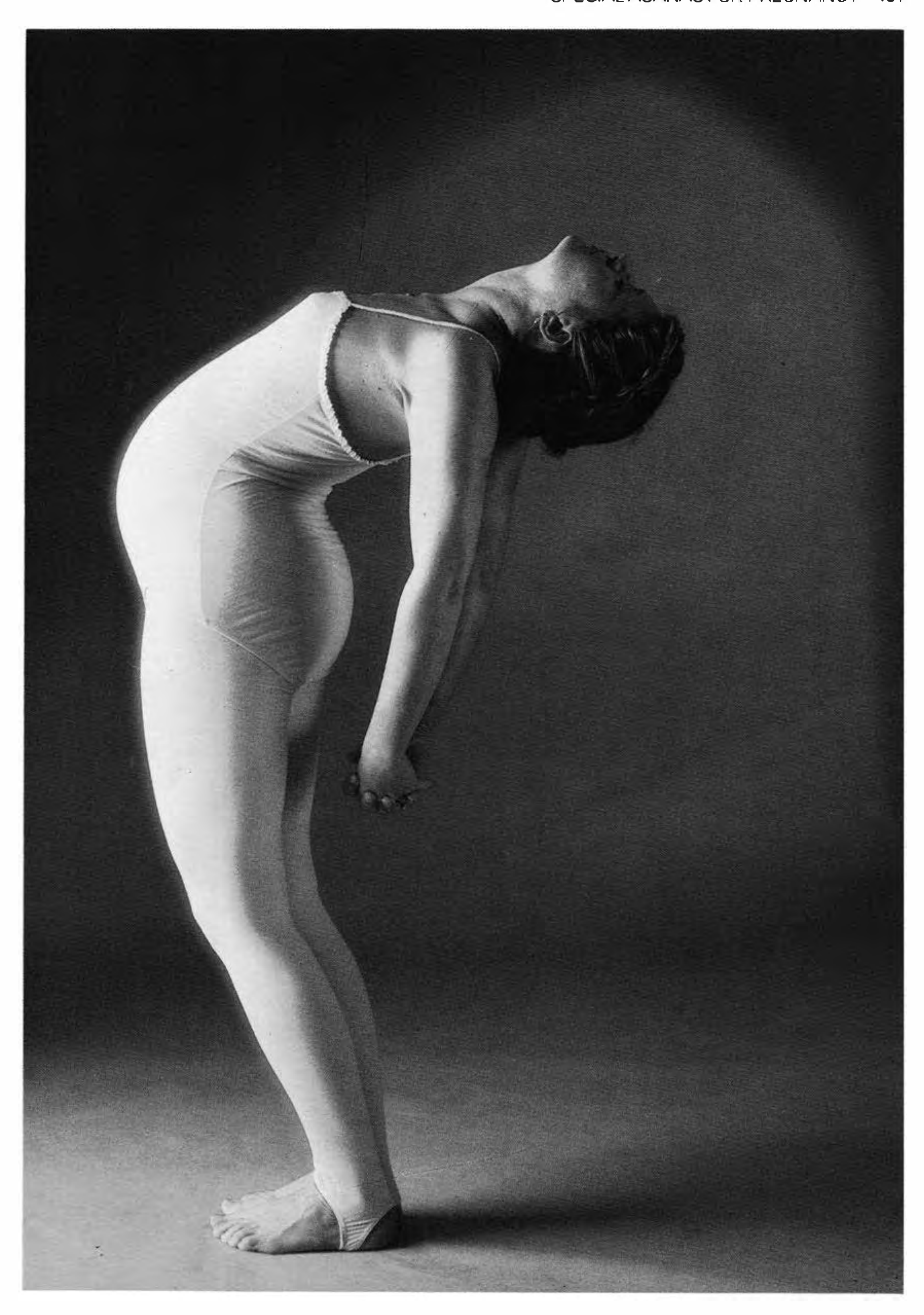
El gato

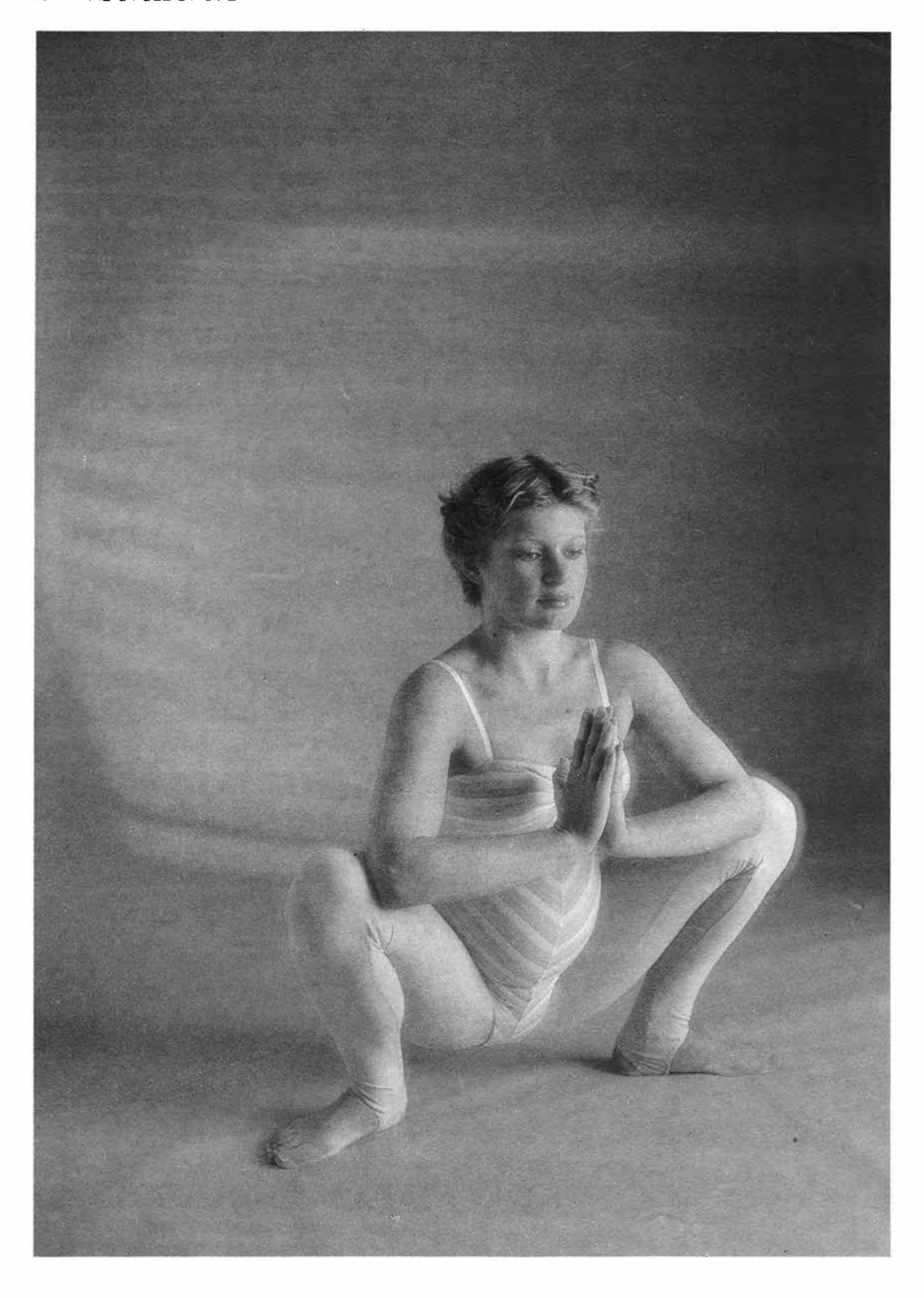
Esta *asana*, que se realiza cómodamente a cuatro patas sin forzar el abdomen, sirve para reemplazar «el saltamontes» en tus prácticas de yoga durante el embarazo. La postura mantiene la flexibilidad de la parte inferior de la espalda y fortalece las piernas. Además de los movimientos que se ven aquí, intenta finalmente, como contrapostura, llevar la rodilla de la pierna levantada hasta la frente.

El gato

1 *A gatas inhala y levanta una pierna extendida hacia atrás, elevando al mismo tiempo la cabeza. Mantén la postura, respirando normalmente; después exhala y baja la pierna.*

2 *Procede de la misma manera, pero dobla la pierna levantada, apuntando con los dedos del pie hacia la cabeza. Cuando estés preparada, haz los dos pasos en uno. Repite el ejercicio con la otra pierna.*





Ejercicios perineales

Estos ejercicios mantienen fuertes y sanos los músculos pélvicos, anales y vaginales. Como un buen elástico, estos músculos deben estirarse totalmente durante el parto y volver rápidamente a la normalidad, evitando así problemas posnatales como un prolapso o incontinencia de orina. Ayudan también a mejorar la conciencia y el control de los músculos, lo que permitirá colaborar activamente, facilitando el nacimiento.

Ejercicio 1 Tiéndete cómodamente de espaldas, con los tobillos cruzados y sube la pelvis un poco, presionando contra el suelo la parte baja de la espalda. Exhala, presiona entre sí los muslos, y endurece las nalgas, contrayendo los músculos de la pelvis. Mantén la contracción mientras cuentas hasta cinco, inspira y relájate.

Ejercicio 2 (*aswini mudra*) Siéntate, ponte en cuclillas o de pie, cómodamente. Exhala y contrae los músculos del esfínter anal. Mantén la contracción mientras cuentas hasta cinco, inhala y relájate. Vuelve a exhalar y contrae los músculos vaginales. Mantén la contracción mientras cuentas hasta cinco, inhala y relájate.

Modificación de la posición del niño

Puedes adoptar la posición del niño (p. 39) separando simplemente las rodillas para dar cabida al abdomen y sentándote sobre los talones.



La relajación

Especialmente durante los últimos meses del embarazo –precisamente la época en que el descanso es más importante–, puede resultar difícil encontrar posiciones cómodas para relajarse y dormir. Las dos posturas que se ven aquí pueden ser útiles como alternativas. La posición del niño modificada (arriba) no solamente proporciona una postura de descanso cómoda y una flexión suave hacia delante, sino que también ayuda a abrir la región pélvica. Tener una pierna flexionada mientras se está tendida de bruces (abajo) constituye un soporte para el peso del abdomen y facilita la respiración. Al alternar la pierna que se flexiona, estiras y comprimes suavemente cada lado del cuerpo alternativamente, como en una *miniasana*. También puedes intentar, valiéndote de almohadas, encontrar posiciones más cómodas; por ejemplo, intenta tenderte de costado con una almohada entre las rodillas, para aliviar la tensión en la pelvis y en la parte inferior de la espalda.



La postura en cuclillas

Las mujeres en cuya tradición cultural existe la costumbre de sentarse o ponerse en cuclillas en el suelo tienden a tener partos más fáciles, ya que estas posturas abren la región pélvica y fortifican las piernas. Mantienen, además, la flexibilidad de la parte inferior de la espalda y provocan una presión abdominal suave, que asegura la buena circulación y previene el estreñimiento. Si no estás acostumbrada a estar en cuclillas, ayúdate apoyándote en una silla.

Postura en cuclillas (izquierda)

Al comienzo, agárrate a una silla para apoyarte y baja sobre los dedos de los pies. Poco a poco, los talones te irán llegando al suelo.

Modificación abdominal de la postura del cadáver

Esta postura puede resultar más cómoda ya avanzado el embarazo, porque ayuda a descargar del abdomen el peso del niño y a distribuirlo por el resto del cuerpo. Apoya la cabeza sobre uno o ambos brazos, como te resulte más fácil para respirar, y alterna la pierna encogida.

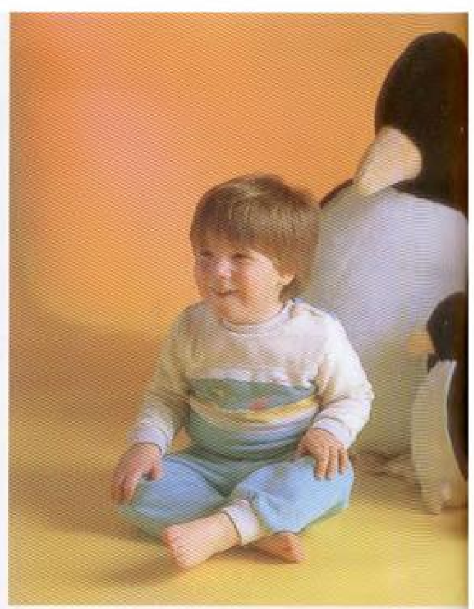
La niñez

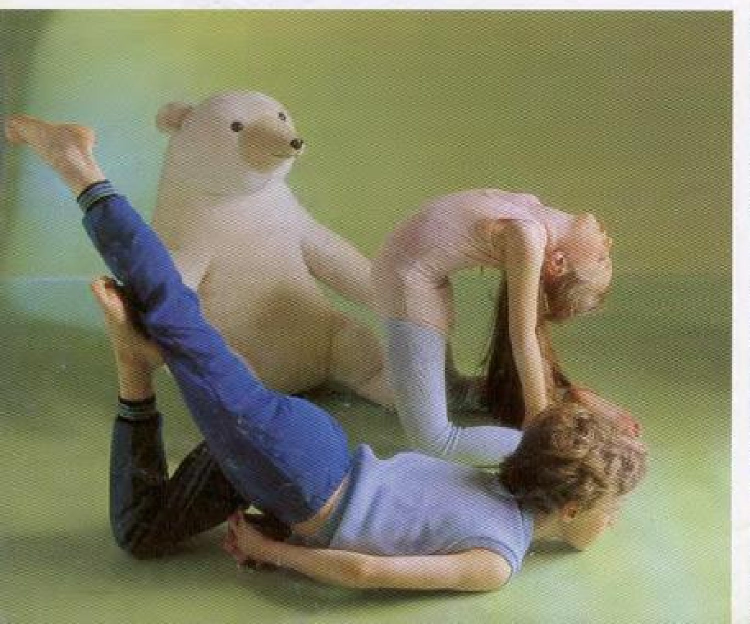
Practicar el yoga desde pequeños proporciona a los niños la mejor base que puedan tener en la vida. Con su natural flexibilidad y sentido del equilibrio, por lo general les resulta mucho más fácil que a los adultos adoptar posturas y pueden progresar rápidamente. La mayoría de los niños son naturalmente animosos y emprendedores, y lo único que necesitan es un poco de estímulo. Ayúdales a adoptar la posición correcta, pero cuida de no forzarlos jamás a que adopten una postura, ya que en ellos los huesos y músculos todavía están creciendo. La mayoría de los niños tiene gran capacidad mímica y, si te ve practicar regularmente las *asanas*, querrá imitar lo que tú haces. Generalmente, el único problema es la concentración, ya que normalmente la duración de la atención en los niños no es muy larga. La solución, especialmente cuando son pequeños, es estimular su interés haciendo que las sesiones sean divertidas. Aprovecha

Yoga para los pequeños

Los niños que aparecen fotografiados tienen entre dos y once años. Abajo se ve la rueda (arriba, izquierda); la postura fácil y «el loto» (arriba, derecha); «el medio saltamontes» y «el camello» (abajo, izquierda); «la cobra» (abajo, centro); «el águila» (abajo, derecha), y la postura del cadáver (derecha).

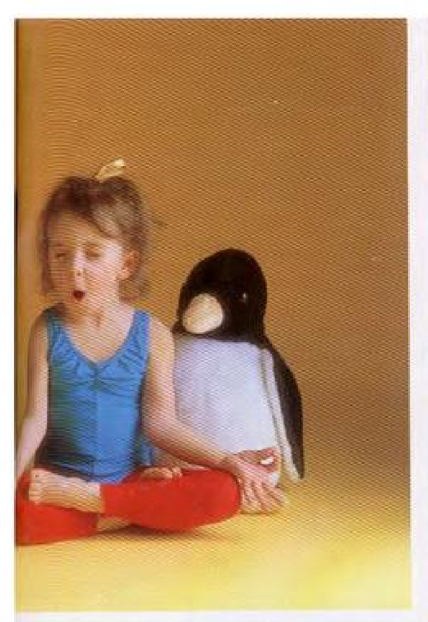








el hecho de que muchas *asanas* llevan nombres de animales, pájaros y otros seres vivos para dejar que el niño ruja como un león o se levante como la cobra de un encantador de serpientes. Usa la imaginación: la flexión hacia delante es como cerrar un libro, la postura sobre los hombros es como la vela que les pones en el pastel de cumpleaños. También es importantísimo que desde tan temprana edad aprendan a respirar correctamente. Trata de enseñar la respiración abdominal a un niño pequeño en la postura del cadáver; ponle sobre la barriguita un pato de goma y hazle ver cómo nada el pato cuando él deja que el aliento entre y salga suavemente. También la meditación es de gran valor mientras crecen, ya que incrementa la capacidad de concentración de los niños. En las escuelas donde se enseña meditación, los maestros han observado gran mejoría, tanto en el trabajo de la clase como en la interacción del grupo.





La vejez

Jamás es demasiado tarde para acercarse al yoga, independientemente de que uno tenga cinco años o ciento cinco; cada uno es exactamente tan viejo como se siente. La tercera edad puede ser verdaderamente una época de oro, en la que tiene uno tiempo libre para dedicarse a sí mismo, tanto física como espiritualmente. Muchos de los problemas de la última parte de la vida son una combinación de ejercicio insuficiente, malos hábitos de comida y respiración superficial; de ahí derivan achaques como la mala circulación, la artritis y los trastornos digestivos. Pero el cuerpo tiene unos poderes de regeneración increíbles, y ya después de un breve tiempo de práctica del yoga estarás durmiendo mejor y tendrás más energía y una visión más positiva de la vida. Si has pasado algún tiempo inactivo, al principio practica las *asanas* con lentitud y suavidad. Comienza con los ejercicios de la página siguiente, y después ve incluyendo gradualmente algunas de las *asanas* de la sesión básica, incorporando más poco a poco hasta que las hayas aprendido todas. Para ti serán más beneficiosos los movimientos tranquilos y que puedas disfrutar, que los ejercicios más enérgicos que te resulten fatigosos. Si alguna postura te parece demasiado avanzada, empieza por modificarla para que se adecue a tu capacidad; en la página 174 encontrarás algunos ejemplos que te servirán de guía. Sé benevolente contigo mismo y ten paciencia con las limitaciones de tu cuerpo. Procura no esforzarte hasta el punto de quedarte sin aliento, pero si te sucede, limítate a relajarte en la posición del cadáver hasta que la respiración se te haya normalizado. Al mismo tiempo, tampoco seas demasiado condescendiente: no te limites tú mismo por esperar demasiado poco de tu cuerpo. Después de unos meses de práctica te sorprenderás al descubrir que puedes hacer cosas que jamás habrías creído posibles. Si por la mañana te encuentras rígido para practicar las *asanas*, date primero un baño caliente, o bien hazlas por la tarde, cuando el cuerpo ya ha tendido tiempo para aflojarse. No te olvides de practicar todos los días meditación y *pranayama*. Respirar adecuadamente tiene mucha importancia hacia el final de la vida (p. 67), y la meditación te ayudará a sentirte centrado en ti mismo y a disminuir los sentimientos de miedo y soledad. Comprende que este cuerpo no es más que un vehículo para el alma, y que el verdadero Sí Mismo es inmortal.

El pranayama de Sivananda

Este simple ejercicio respiratorio aquieta la mente, mejora la circulación y proporciona un sentimiento de paz y armonía. Puedes incluirlo en tu sesión diaria de pranayama *usando la postura sentada que prefieras, o incluso practicando en la cama. Inspira por ambas fosas nasales, retén lentamente el aliento y haz después una espiración completa. Prolonga la inhalación, la retención y la exhalación tanto tiempo como te resulte cómodo. Practica diez vueltas.*



Modificación de las posturas sentadas

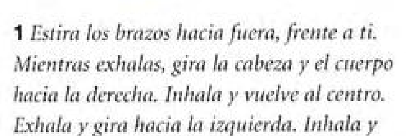
Siéntate en una de las posturas de meditación con un cojín bajo las nalgas, o bien sobre una silla, con la columna erguida. Ponte también un cojín bajo los pies, para no tenerlos colgando.

Ejercicios de calentamiento

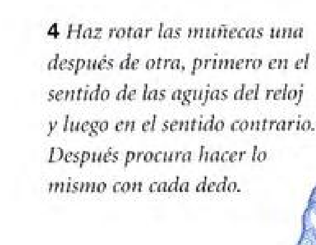
Puedes usar estos ejercicios ya sea para prepararte para la sesión básica de *asanas* o como una secuencia independiente, mientras no te sientas listo para pasar a las *asanas*. La idea es mover todas las partes del cuerpo, aflojando cualquier rigidez que haya en las articulaciones y mejorando la circulación, especialmente hacia las extremidades. Los ejercicios 1, 3, 4 y 5 puedes hacerlos en posición de pie o sentada. Procura integrarlos con la respiración y realiza los movimientos con suavidad. Repite varias veces cada ejercicio.

2 *Ponte de pie, con los pies separados y los brazos a los costados. Mientras exhalas, desplaza las caderas hacia la derecha; inhala y vuelve al centro. Repite hacia la izquierda.*

3 *Levanta ambos brazos. Mientras exhalas, inclínate hacia la derecha. Inhala y vuélvelos al centro. Repite el movimiento hacia la izquierda. Si te resulta demasiado esfuerzo, apoya la mano derecha sobre la cadera mientras te inclinas hacia la derecha y viceversa.*



1 *Estira los brazos hacia fuera, frente a ti. Mientras exhalas, gira la cabeza y el cuerpo hacia la derecha. Inhala y vuelve al centro. Exhala y gira hacia la izquierda. Inhala y vuelve al centro.*



4 *Haz rotar las muñecas una después de otra, primero en el sentido de las agujas del reloj y luego en el sentido contrario. Después procura hacer lo mismo con cada dedo.*



6 *En posición sentada, dobla una pierna y apoya el pie sobre el muslo opuesto. Primero ayúdate con las manos para hacer rotar el pie en ambas direcciones, y después procura hacerlo sin esa ayuda. Repítelo, cambiando de pie, y después menea los dedos.*



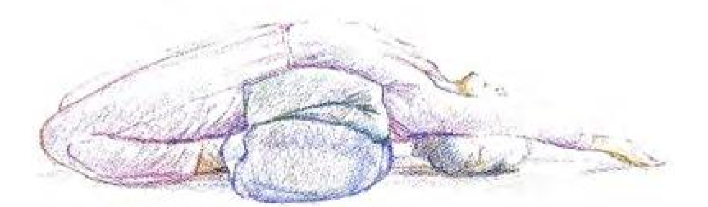
5 *Uno después de otro haz rotar los brazos desde el hombro, primero hacia atrás y luego hacia delante. Después, con el brazo extendido, gira cada antebrazo en uno y otro sentido, de manera que la palma de la mano quede alternativamente hacia arriba y hacia abajo.*

Las asanas modificadas

Si es ésta tu primera aproximación al yoga, tal vez prefieras abordar suavemente la sesión básica. Aquí tienes algunos ejemplos de cómo puedes modificar las *asanas* básicas, y en la sección sobre maternidad (pp. 160-169) también encontrarás algunas ideas más. Antes de que te pongas a practicar, procura tener a mano una almohada grande y firme y una silla apropiada; de ellas te valdrás como ayuda, pero no para forzar el cuerpo más allá de lo que te resulte cómodo. Cuando practiques *asanas*, nunca te olvides de que has de estar suficientemente abrigado.

Las asanas básicas (derecha)
La postura sobre la cabeza (arriba, izquierda), la postura sobre los hombros (arriba, derecha) y «el arado» (abajo).

Elevación de una pierna
Mantén una pierna doblada, con el pie apoyado en el suelo, mientras levantas la otra. Esto exigirá menos esfuerzo a los músculos abdominales y a la parte inferior de la espalda.



Media torsión de columna
Con la pierna de abajo estirada es más fácil mantener el equilibrio. Si es necesario, échate un poco hacia atrás mientras haces la torsión a cada lado.

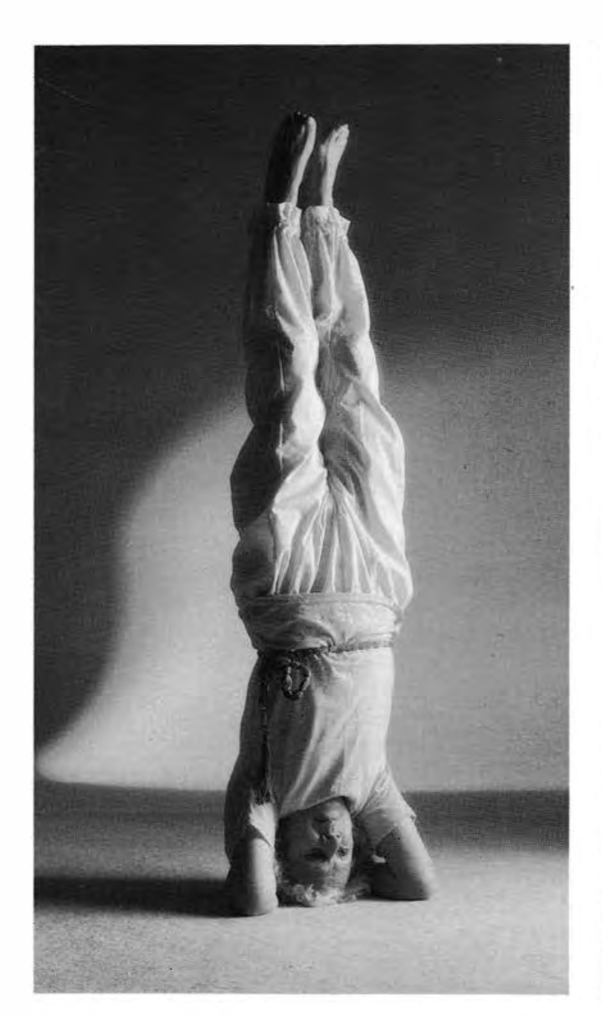
La flexión hacia atrás
Si te apoyas en un cojín podrás ir adquiriendo flexibilidad sin esfuerzo. Échate hacia atrás apoyándote en los codos y baja la cabeza al suelo. Inténtalo con las piernas estiradas y luego arrodíllate y lleva los brazos hacia atrás.





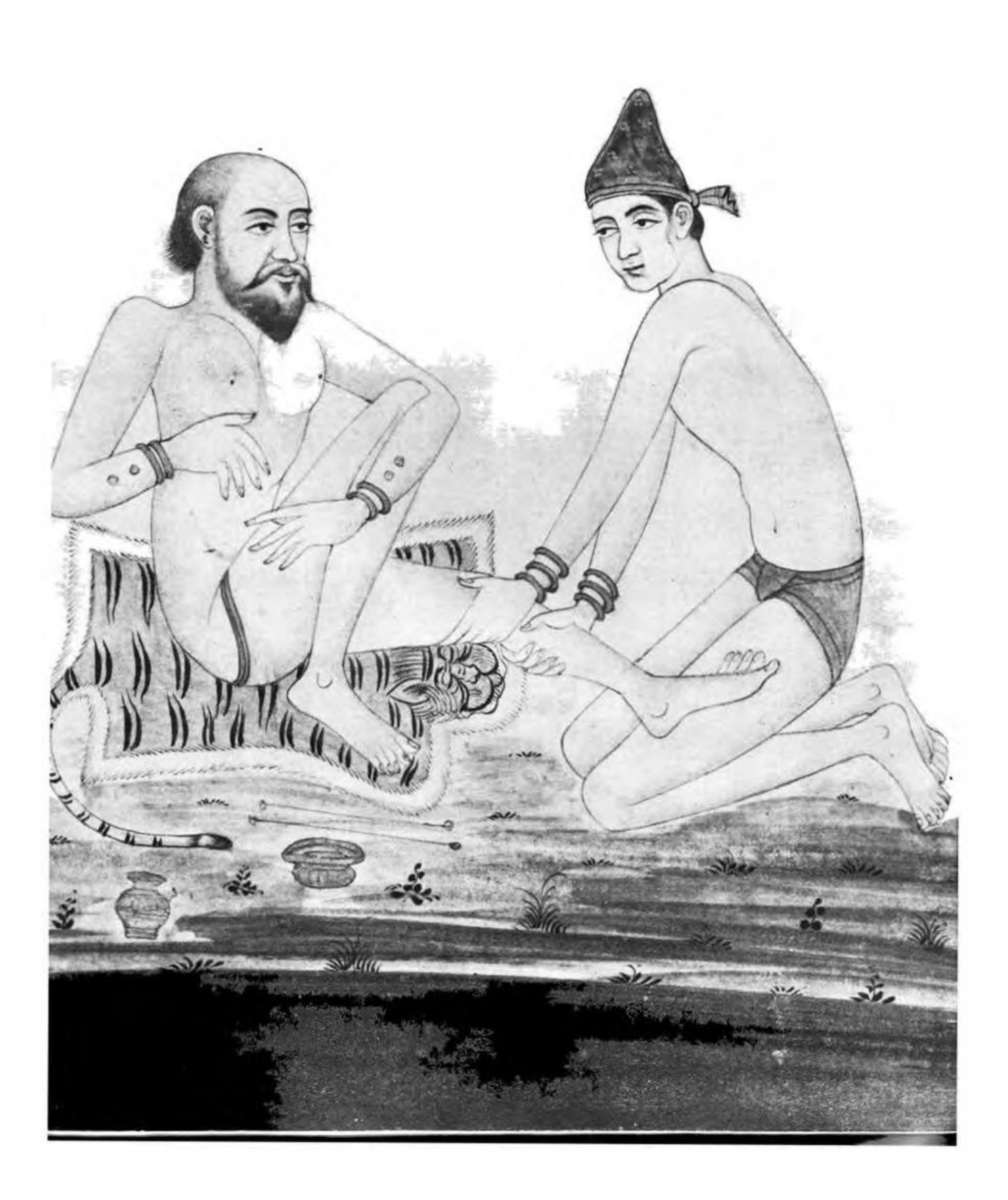
La flexión hacia delante
Puedes obtener muchos de los beneficios de esta postura si la practicas sentado en una silla. Divide esta asana *modificada en dos etapas. Primero, dóblate hacia delante, manteniendo la espalda tan recta como te sea posible, y apoya las manos en el suelo junto a los pies, como se ve a la izquierda. Después, para estirar los tendones de la parte posterior de la rodilla, sujétate un pie y tira de la pierna hacia arriba, levantándola lo más que puedas, como se ve a la derecha. Con la otra pierna mantienes el equilibrio.*











El yoga y la salud

A diferencia de la medicina occidental, que es en buena medida una ciencia de la enfermedad y su tratamiento, el yoga es una ciencia de la salud. Las enseñanzas del yoga se basan en una comprensión intrincada y precisa del sano funcionamiento del cuerpo y de la mente del hombre, y sus técnicas están destinadas a sacar el máximo partido a nuestro potencial de buena salud, vitalidad y juventud perdurables. Cuando incorporas el yoga a tu vida cotidiana, eres como el propietario de un coche que se ocupa de su vehículo y lo cuida, manteniéndolo en funcionamiento, totalmente en forma y tan reluciente como si fuera nuevo, año tras año. Sin esta disciplina, somos como el conductor de un coche cuyo vehículo no quiere arrancar por las mañanas, necesita de una atención onerosa y ocasionalmente de reparaciones importantes, y que, en última instancia, puede averiarse en un momento crítico, con graves consecuencias.

«El yogui considera el cuerpo físico como un instrumento de su viaje hacia la perfección.»

Swami Vishnu-devananda

El estado natural del cuerpo es la salud: hasta la mínima parte y la mínima función tienen un objetivo biológico que predomina sobre cualquier otro, que consiste en buscar y restablecer la salud en todo momento. Las heridas se curan, los huesos se sueldan, la fiebre baja, las toxinas se eliminan, la fatiga se repara... Tenemos a nuestra disposición un milagro de la biomecánica, que debería durarnos hasta una vejez tranquila y saludable.

Esta sección describe el funcionamiento de este admirable sistema viviente, prestando especial atención a tres funciones principales: el armazón fuerte y flexible de huesos, músculos y ligamentos que constituye el cuerpo; los ciclos orgánicos de la digestión, la respiración y la circulación, que alimentan y reparan células y tejidos; y el vital servicio de mensajería constituido por los nervios y las hormonas, que equilibran y regulan nuestras reacciones físicas, emocionales y mentales. El yoga, peculiar entre todas las formas de cultura corporal, trabaja sistemáticamente todas estas partes del cuerpo viviente para mantenerlas funcionando de manera equilibrada y en perfectas condiciones.

En la vida contemporánea, la experiencia de una salud vital y plena es una rareza, una vez pasada la infancia. Como no damos importancia a nuestro cuerpo, abusamos de él sin consideración. Nos pasamos largas horas privados de aire y de sol, en asientos incómodos, tragando presurosamente alimentos precocinados, sin encontrar un momento para estirarnos, para conceder al cuerpo oportunidad de moverse libremente, de relajarse en profundidad, de disfrutar del aire fresco o de alimentos sanos y naturales. Y si el cuerpo se queja, tomamos píldoras: silenciamos las señales que podrían alertarnos de un problema y con ello dañamos aún más los sistemas naturales de reparación del cuerpo. Al volver a equilibrar esos sistemas naturales, el yoga puede hacer mucho por restablecer la buena salud, incluso después de que años de vida malsana hayan dado por resultado las dolencias que tan familiares son para nosotros: estrés, fatiga, hipertensión, insomnio, reumatismo y muchas más.

Gran parte de las enfermedades y de la pérdida de vitalidad que sufrimos se deriva del prolongado desgaste de los sistemas corporales, debido al uso y a la estimulación insuficiente de las funciones vitales. Actualmente, todos los profesionales de la salud recomiendan que se haga ejercicio, pero los ejercicios del yoga no tienen parangón. El principio que los *yoguis* entienden desde hace miles de años es que la ejercitación adecuada no está destinada a desarrollar los músculos mientras consume nuestras fuerzas, sino a estirar y tonificar suavemente el cuerpo y, sobre todo, a estimular la circulación, hasta el nivel celular incluso, de manera que los tejidos estén bien nutridos, los desechos se eliminen, los órganos vitales recuperen su eficacia plena y se restablezca el metabolismo de la salud.

Para la filosofía del yoga, el cuerpo físico no es más que un aspecto de la salud, para la cual son igualmente importantes la mente y el espíritu. También la medicina occidental ha comenzado a entender que, para que el cuerpo se arregle, la mente debe curarse. Pero el enfoque de la medicina occidental es fragmentario, en tanto que el yoga integra la ciencia de la mente con la del cuerpo y el espíritu.

La armazón del cuerpo

El alarde de equilibrio más impresionante que hacemos todos los días es el simple hecho de tenernos en pie. La armazón humana está hecha para soportar y distribuir nuestro peso con la máxima economía de esfuerzo –el arco del pie, las exactas curvas de la columna, el diseño de cada articulación, la inclinación de la pelvis– y diseñado para combinar la libertad de movimientos con la fuerza y con la protección de los órganos vitales. Las articulaciones están firmemente sostenidas por ligamentos fuertes y elásticos, y la estructura como tal se halla soportada por los músculos que la mueven y la mantienen en una alineación correcta.

Los músculos esqueléticos funcionan siguiendo el principio del equilibrio de las fuerzas opuestas: cuando un músculo se contrae para producir un movimiento, otro se relaja y se estira para permitírselo. Si el que ha de estirarse –el músculo «antagonista»– está rígido y se halla debilitado por la inactividad, el que se contrae no puede funcionar con eficacia; tal es la razón de que, para poner el cuerpo en movimiento, nos desperecemos y bostecemos. El estrés puede ser causa de que haya músculos permanentemente tensos, que se oponen a cualquier movimiento y hacen que cualquier opción resulte doblemente fatigosa. Hacer desaparecer esa tensión mediante las técnicas yóguicas de relajación proporciona una rejuvenecedora soltura de movimientos y libera además de molestias y dolores.

El proceso de envejecimiento también puede ser causa de que los ligamentos que sostienen las articulaciones y la superficie de los músculos pierdan tono y se tensen; entonces, un esfuerzo repentino puede hacer que se desgarren.

Las posturas yóguicas imponen a músculos y ligamentos un estiramiento lento y sin violencias, que no va seguido por una contracción brusca, como ocurre con la práctica de la mayor parte de los deportes. Estirar un músculo ayuda a contraerlo con más fuerza, en tanto que los movimientos lentos y la respiración profunda incrementan el aporte de oxígeno que reciben los músculos, lo que impide la acumulación de ácido láctico en las fibras. El estiramiento y la contracción de los músculos estimulan la circulación de la sangre a tejidos y órganos, y causan un incremento del retorno venoso.

De niños nos deleitamos ejercitando hasta el más pequeño de nuestros músculos, y esa actividad natural mantiene el cuerpo en forma y la musculatura en equilibrio. Pero cuando ya somos adultos, nuestra posibilidad de movimiento se ve restringida por las tareas repetitivas. Largas horas de estar sentado ante un escritorio, con la cabeza inclinada hacia delante y la parte inferior de la columna curvada pueden provocar el acortamiento de los ligamentos de la base del cráneo, de manera que el intento de enderezarse produce dolor, que en ocasiones se extiende a lo largo de toda la columna (porque los ligamentos vertebrales están interconectados). «El pez» y la postura sobre los hombros son las *asanas* indicadas después de un día de trabajo ante el escritorio. Generalmente, una mala postura provoca un estrés exagerado en la parte inferior de la columna y en las caderas y la pelvis. Resultado: rigidez y dolor de espalda. Incluso algo tan simple como cargar un bolso siempre en el mismo hombro puede desequilibrar rápidamente toda la estructura, causando un desarrollo excesivo de los músculos de un solo lado y, eventualmente, el desplazamiento de una vértebra. En estos casos, la flexión hacia delante es una buena postura correctora. Pero para todos estos problemas de salud, tan comunes, más vale prevenir que curar: la práctica regular de toda la secuencia de *asanas*, que está pensada para estimular la circulación y para trabajar sistemáticamente todas las partes del cuerpo, a fin de que los músculos se conserven sanos y equilibrados, te mantendrá joven y ágil durante toda la vida.

Los músculos

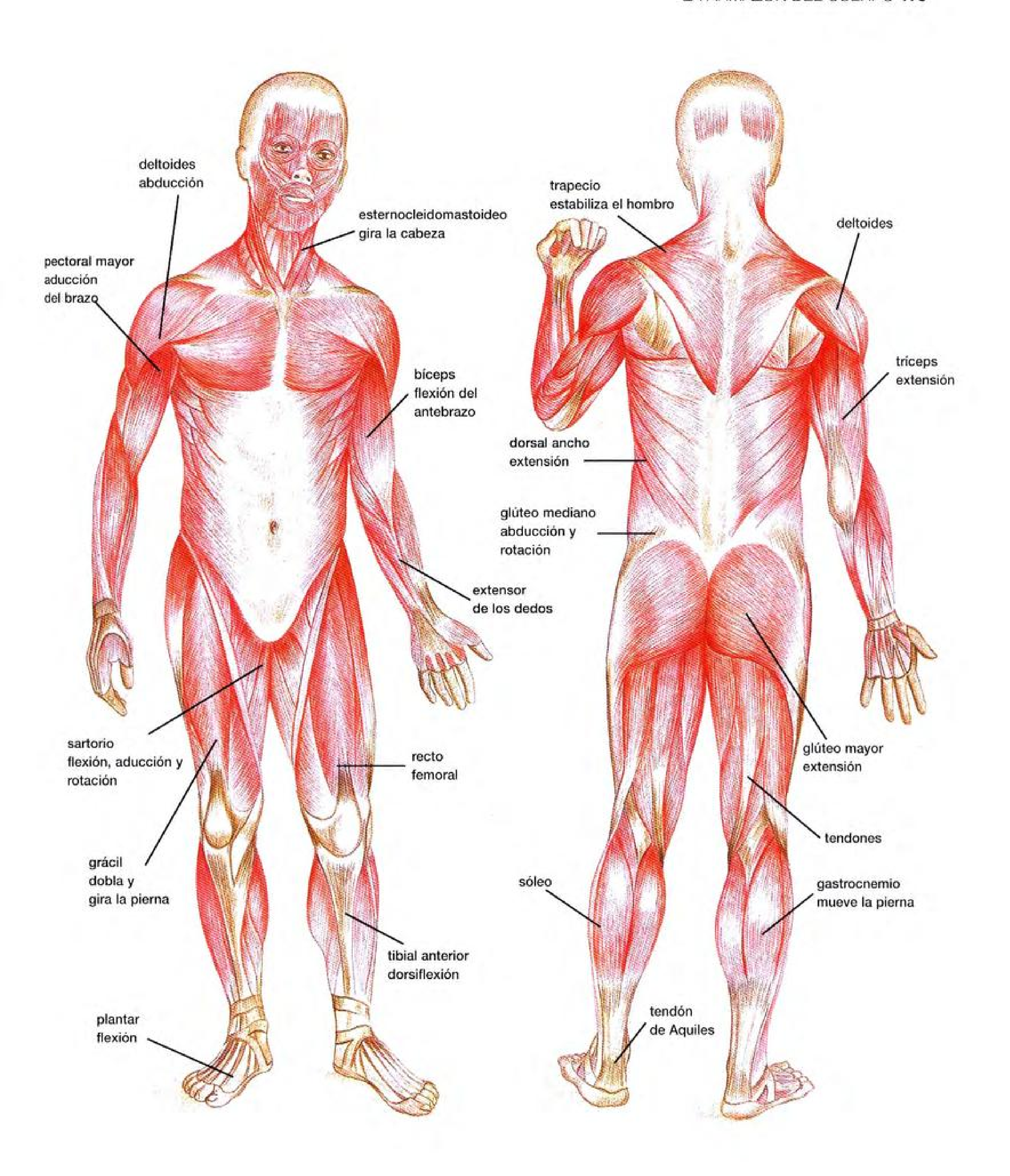
Los músculos esqueléticos están dispuestos de forma simétrica en relación con el plano sagital del cuerpo, en capas que desempeñan acciones diferentes. Cada músculo tiene una inserción, que es el punto sobre el cual ejerce tracción, y un origen, o punto de anclaje. Los músculos trabajan generalmente por pares; cuando uno dobla la rodilla, por ejemplo, el flexor se contrae para tirar y el extensor se relaja para permitir la flexión; al enderezarla, la situación se invierte. De modo similar, los elevadores y depresores levantan y bajan una parte del cuerpo; los aductores y abductores acercan o alejan un miembro de la parte central del cuerpo. Hay también músculos rotatorios, que hacen pivotar una parte del cuerpo; tensores, que ponen rígida una articulación, esfínteres, y algunos que posibilitan movimientos especiales. Las *asanas* yóguicas trabajan sistemáticamente cada conjunto de músculos antagonistas de forma sucesiva (por ejemplo, en las flexiones hacia delante y hacia atrás, como se ve abajo), manteniéndolos jóvenes, elásticos y en buen equilibrio recíproco. Las ilustraciones de la página siguiente dan una idea de cuáles son los músculos principales de las capas superficiales. (Los músculos profundos de la columna vertebral no son visibles.)



La postura de la cabeza *a la rodilla trabaja los extensores de la rodilla, del pie y del cuello, estirando los tendones de la parte trasera de las rodillas y los músculos de la espalda.*



La cobra *trabaja los flexores de la rodilla, del pie (plantares), de la columna y del cuello.*

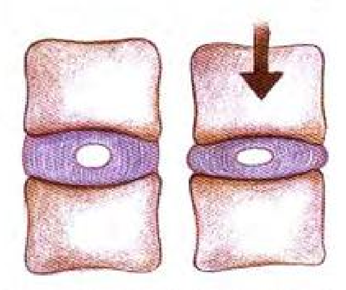

deltoides
abducción
esternocleidomastoideo
gira la cabeza
pectoral mayor
aducción
del brazo
bíceps
flexión del
antebrazo
extensor
de los dedos
sartorio
flexión, aducción y
rotación
recto
femoral
grácil
dobla y
gira la pierna
tibial anterior
dorsiflexión
plantar
flexión
trapecio
estabiliza el hombro
deltoides
tríceps
extensión
dorsal ancho
extensión
glúteo mediano
abducción y
rotación
glúteo mayor
extensión
tendones
sóleo
gastrocnemio
mueve la pierna
tendón
de Aquiles

El esqueleto

Nuestro cuerpo depende de un intrincado armazón formado por unos 206 huesos. El esqueleto axial comprende el cráneo, el esternón, las costillas y la columna vertebral, que alberga una estructura vital: la médula espinal. Las sucesivas curvaturas de la columna (cervical, dorsal, lumbar y sacra) le dan elasticidad y permiten una distribución eficaz del peso. Cuando estas curvas de la columna tienen problemas (hombros caídos, espalda encorvada y desviaciones de la columna), éstas causan un incremento de estrés sobre las vértebras lumbares y sobre las articulaciones de los miembros, la pelvis y la cintura escapular. Estas articulaciones están protegidas del desgaste por cartílagos y mantenidas en la posición correcta por músculos y ligamentos. Las *asanas* están pensadas para liberar todas las diferentes articulaciones del cuerpo, abriéndolas para aliviar la presión que sufren los cartílagos protectores y para restablecer la correcta alineación de los huesos. Al mantener sanos los músculos y los ligamentos, y permitir así una postura correcta, se pueden prevenir los problemas que dañan las articulaciones.

Los discos intervertebrales

Entre las vértebras hay almohadillas de cartílago que tienen en el centro un tejido blando y gelatinoso y que actúan como amortiguadores que absorben choques y permiten los movimientos. En reposo, cada disco tiene una forma redondeada, como se ve abajo a la izquierda; en las posiciones erguidas normales, el centro del disco se encuentra comprimido por



el peso del cuerpo (abajo, derecha). Un movimiento brusco, o que cause esfuerzo, puede provocar una «hernia discal»: el cartílago sobresale hacia fuera y ejerce presión sobre un nervio espinal adyacente, lo que causa un dolor intenso e inmoviliza la columna. Un maestro de yoga puede recomendar *asanas* útiles, y es posible prevenir recurrencias de esta afección si se trabaja para fortalecer la columna y se practica la relajación para que los discos descansen.

vértebras cervicales
dorsales
lumbares
sacras
cráneo
hueso maxilar
clavícula
esternón
costillas
húmero
cúbito
radio
cintura pélvica
sacro
fémur
hueso ilíaco
rótula
tibia

Los movimientos de la columna

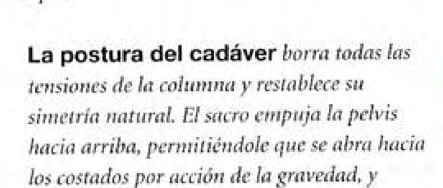
El cuerpo tiene un diseño tal que le permite una notable variedad de movimientos de los miembros y de la columna vertebral. De este potencial hacemos un uso muy restringido, en parte porque no tenemos conciencia de él, pero mucho más porque dejamos que los ligamentos de las articulaciones, la columna y los músculos se anquilosen por falta de uso. La columna vertebral se puede «flexionar», o doblar hacia delante, «extender», o doblar hacia atrás, y también se puede doblar hacia los costados, rotar y hacer movimientos de giro o «circunvalación» que combinan varios movimientos.

El límite de los movimientos de la columna depende de tres factores: la forma de las vértebras, la longitud de los ligamentos y el estado de los músculos antagonistas. Las posturas que mostramos aquí ilustran el máximo potencial de movimiento de una columna y una pelvis sanas. La flexibilidad de la columna varía de un individuo a otro, y también con el uso, de manera que no es cuestión de descorazonarse si uno no puede adoptar las posturas de los ejemplos; lo único que se interpone entre cada uno de nosotros y la flexibilidad natural de nuestro armazón es la práctica.

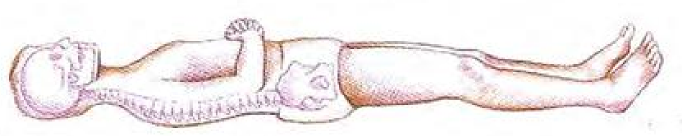
«El triángulo» *imprime a toda la columna vertebral una inclinación lateral hasta un máximo de 85º (lumbar 2º, dorsal 20º, cervical 35-45º). Todos los ligamentos y músculos laterales reciben un buen estiramiento.*

La variación de «la rueda» *da a la columna su máxima curvatura hacia atrás, un total de 140º (cuello: 75º, región toracolumbar 65º). Los músculos que intervienen son los flexores de la espalda, los de la pierna de apoyo y los de las muñecas, y los extensores de los brazos y de la pierna levantada.*

La posición del niño *da al esqueleto una inclinación hacia delante de 110º.* La asana *refleja los ligamentos de la columna, estira los músculos de la espalda y alivia la compresión de los discos intervertebrales de la región lumbar, que existe normalmente cuando se está de pie.*



La postura del cadáver *borra todas las tensiones de la columna y restablece su simetría natural. El sacro empuja la pelvis hacia arriba, permitiéndole que se abra hacia los costados por acción de la gravedad, y procurando a los discos intervertebrales un descanso completo.*



La postura que libera los vientos *inclina la pelvis y flexiona las caderas, separando la articulación sacroilíaca. La flexión máxima de la pelvis en esta postura es de 30º.*



Los ciclos de la nutrición

El cuerpo es el templo del espíritu, y como tal debemos cuidarlo. En última instancia, la salud del cuerpo depende de la salud de las células vivas, que son los elementos de construcción de los tejidos y órganos, cuyas diversas funciones son vitales para nuestro bienestar. Células y tejidos necesitan unas condiciones adecuadas para mantenerse sanos, es decir, libres de toxinas, bien nutridos y con un sistema de comunicaciones que funcione eficientemente. La necesidad urgente de cada célula es obtener oxígeno –el combustible que requiere para su trabajo– y eliminar rápidamente los desechos de anhídrido carbónico. Unos pulmones y un corazón sanos son los requisitos esenciales para que las células obtengan los nutrientes adecuados. Si comes los alimentos que tu cuerpo necesita, y a las horas correctas, tendrás una digestión sana, y la sangre absorberá y excretará, sin dejar residuos, los productos de desecho.

La microcirculación que abastece las células es, en nuestro cuerpo, la base de la salud y la vitalidad.

Cuando hacemos presión sobre la superficie de la piel, primero se vuelve más pálida, ya que la sangre es rechazada en ese punto, y luego enrojece al restablecerse la circulación. De esa manera actúan sobre los tejidos las *asanas* yóguicas; es decir, como una mano que lenta y suavemente los estruja para sacarles todos los fluidos rancios, portadores de desechos, y que después los deja que se estiren, permitiendo así que las sustancias nutritivas revitalizantes y la energía circulen hasta llegar a la última célula. Al respirar profundamente mientras se mantiene una *asana*, la sangre lleva más oxígeno a las células y arrastra de ellas más anhídrido carbónico. El aumento de la circulación venosa de retorno estimula el corazón para que se contraiga con mayor firmeza. Además, las *asanas* masajean los órganos vitales y estimulan los músculos del aparato digestivo, intensificando los movimientos peristálticos.

Las características de la vida moderna tienen efectos especialmente deletéreos en el nivel de los tejidos. Estar largo tiempo sentado sin moverse ni estirar el cuerpo hace que se entorpezca la microcirculación, e incluso la macrocirculación. Respiramos aire contaminado o humo de tabaco y comemos alimentos que contienen diversas sustancias que el cuerpo no puede aprovechar o que incluso son efectivamente tóxicas. Cuando la circulación se entorpece, los riñones y el hígado no pueden trabajar con la eficacia deseable, y se forman toxinas que bloquean los tejidos. La carne, por ejemplo, contiene más ácido úrico del que normalmente podemos excretar, y eso puede dañar los tejidos y es un factor causante de gota y artritis reumatoide.

Hay síntomas incómodos, como la indigestión, las venas varicosas o los dolores de cabeza, que son como las luces de advertencia de un coche: nos avisan de que algo está a punto de descomponerse. Aunque hay *asanas* específicas que pueden aliviarlos, el tratamiento de los síntomas, mientras no se haga caso del adecuado funcionamiento de la totalidad del sistema, es como desconectar las luces de advertencia del coche para que no nos fastidien. El yoga nos enseña que debemos tratar el cuerpo como un todo, ya que cada parte afecta a las demás, y tener conciencia de las íntimas relaciones existentes entre cuerpo y mente. Si piensas de manera positiva, eso afectará hasta la última célula de tu cuerpo, y si cambias tu modelo de vida y pasas a fundamentarlo sobre los cinco principios de la salud (p. 21), conseguirás que todo tu organismo alcance un funcionamiento óptimo, de manera que cada función de tu cuerpo operará en un medio más sano.

La digestión

El masaje continuo que los movimientos respiratorios imprimen a los órganos digestivos por la acción del diafragma contribuye a mantenerlos sanos. Las flexiones hacia atrás y hacia delante y la torsión de columna colaboran en este proceso. *Agni sara*, la *asana* que se muestra abajo, actúa directamente sobre el diafragma.



Agni sara

La acción de bombeo de esta asana es especialmente útil para la digestión. Ponte de pie con los pies bien separados y las rodillas flexionadas, apoyando las manos sobre los muslos y mirándote el abdomen. Haz una exhalación, entra el abdomen hacia arriba y, reteniendo el aliento, imprime al vientre un movimiento de bombeo hacia dentro y fuera. Cuando necesites inhalar, interrumpe el bombeo, haz una respiración normal, exhala y continúa. Es suficiente con que hagas entre diez y dieciocho bombeos por vez.

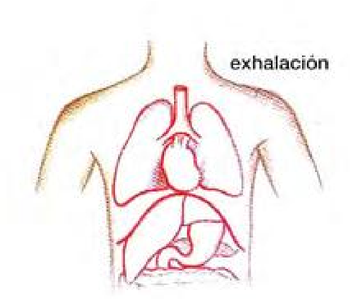
La respiración

Los pulmones son la entrada principal del aporte de oxígeno al organismo. Cuando están sanos y elásticos, los pulmones se expanden por completo en cada inspiración profunda, y todos los minúsculos sacos de aire donde tiene lugar el intercambio gaseoso con la sangre se hinchan para luego contraerse profundamente y así expulsar los desechos de anhídrido carbónico (aunque no completamente, ya que en los pulmones queda siempre cierta cantidad de aire residual). Las *asanas* yóguicas, lo mismo que la respiración abdominal, mejoran todas las funciones respiratorias, incrementando la capacidad vital (el aire inhalado) y desarrollando músculos fuertes y tejidos elásticos, en tanto que el *pranayama* enseña a controlar el aliento y mantiene despejados los conductos respiratorios. «El saltamontes» y «el pavo real» son especialmente útiles para conseguir una inhalación profunda y para la retención del aliento; el *nauli* y el *uddiyana bandha* favorecen la exhalación completa, y *kapalabhati* es un buen ejercicio para el diafragma.



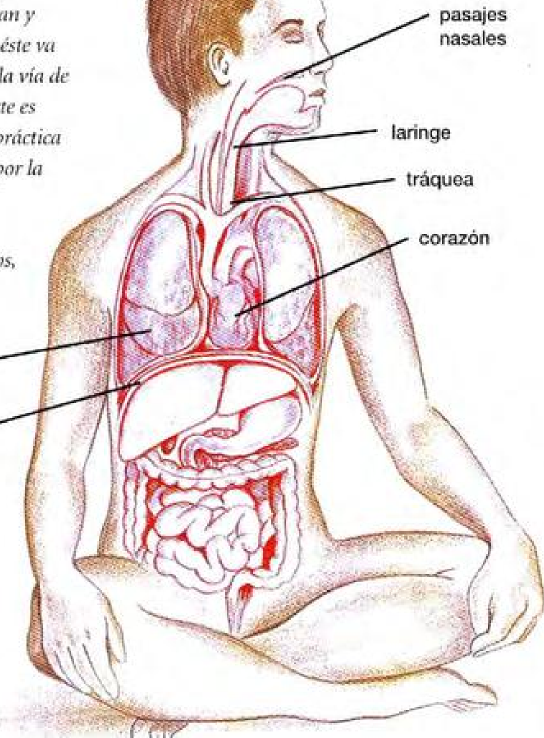
Los músculos respiratorios

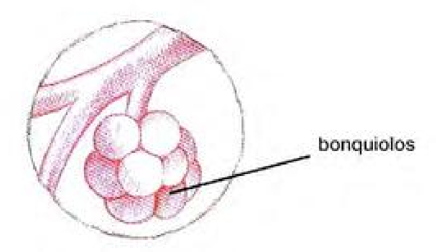
Los pulmones trabajan a manera de fuelles, en el vacío parcial de la cavidad torácica. Para absorber el aire, la cavidad se ensancha, la caja torácica se expande y el diafragma desciende, masajeando los órganos abdominales. Cuando exhalas, el aire es expulsado por la contracción del abdomen, la caja torácica se encoge y el diafragma sube; su movimiento ascendente masajea el corazón.



Los pasajes del aire

Los pasajes nasales filtran, entibian y humedecen el aire a medida que éste va pasando hacia los pulmones por la vía de la laringe y de la tráquea. En parte es éste el motivo de que durante la práctica de las asanas *yóguicas se respire por la nariz. Si tienes una congestión o te duele la garganta, te serán útiles la postura sobre los hombros, «el pez» y la postura del león.*



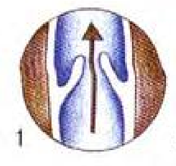


Los alvéolos pulmonares

En los pulmones, los bronquios se dividen finalmente, hasta ir a terminar en los alveolos pulmonares. Si la respiración es superficial, los alveolos menos accesibles no trabajan y se deterioran; se reduce el aporte de oxígeno y hay mayor probabilidad de infecciones. En los estados alérgicos o nerviosos, como pueden serlo la fiebre del heno y el asma, se produce una constricción de los bronquiolos y de los alveolos pulmonares; la relajación, el pranayama *y la respiración abdominal proporcionan alivio.*

La circulación

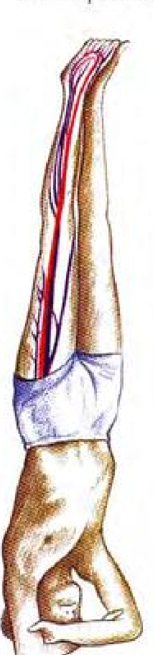
El torrente sanguíneo es el principal sistema de transporte del cuerpo; es portador de los glóbulos rojos, que aportan el oxígeno a los tejidos y arrastran el anhídrido carbónico; de los glóbulos blancos, encargados de combatir las infecciones, y también de sustancias nutritivas, mensajeros químicos y muchos elementos más. Una circulación eficaz depende de un corazón sano y de que los vasos sanguíneos, desde las arterias y venas principales hasta el más pequeño de los capilares, estén sanos y sin obstrucciones. Todas las *asanas* son beneficiosas para la circulación, especialmente las posiciones invertidas, como se ve abajo. *Nauli* y *kapalabhati* masajean el corazón, mientras que el aumento y la disminución alternados de la presión ejercida sobre el corazón que se crea durante la secuencia de *asanas* ayuda a fortalecer el músculo cardíaco.





Las venas de las piernas y sus válvulas

El movimiento de los músculos de las piernas impulsa la sangre usada por las venas periféricas a subir, atravesando las válvulas (1) que se cierran (2) para impedirle el paso en sentido opuesto. Estar de pie aumenta la presión sobre las válvulas.



Las venas varicosas

La presión mantenida durante largos períodos de permanencia en pie y la insuficiencia de las válvulas en las venas periféricas pueden ser causa de que la sangre regrese a las venas superficiales. Cuando éstas se dilatan y se retuercen, forman lo que llamamos venas varicosas.

Las posturas invertidas

La inversión del cuerpo invierte, a su vez, el efecto de la gravedad, permitiendo que las paredes y las válvulas venosas descansen. La sangre afluye en abundancia a la cabeza y el cuello, sin imponer esfuerzo al corazón. La práctica regular de estas posturas previene y alivia las afecciones varicosas.

arteria pulmonar
vena pulmonar
aorta
corazón
arteria
vena

El equilibrio vital

Un día cualquiera, la mente y el cuerpo hacen frente a innumerables actividades diferentes, destinadas a servir a nuestras necesidades, llevar a la práctica nuestras intenciones y asegurarnos salud y supervivencia.

El cuerpo es el perfecto instrumento de la mente; responde a cada estímulo y orden que ésta le envía valiéndose de sus sistemas de mensajería: la vasta red de nervios y las hormonas que circulan por el torrente sanguíneo. Si el sistema nervioso es como una compleja red telefónica, el sistema endocrino (hormonal) es como el control climático del cuerpo, a la vez que su veleta; el que te prepara para las tormentas o la calma que se avecinan. Ambos sistemas proporcionan información y, como respuesta a ella, provocan la acción; y entre ambos regulan cada función del cuerpo: su estado de excitación o descanso, su salida de energía y la estabilidad de su medio interno, tan vital para la salud. También las emociones influyen sobre estos mensajeros y son, a su vez, influidas por ellos; si tenemos miedo, el cuerpo muestra los síntomas del miedo: aceleración del latido cardíaco, sudor, pupilas dilatadas y respuestas semejantes; si el cuerpo está produciendo estos síntomas, uno siente miedo.

El trabajo más importante de las *asanas* yóguicas consiste en fortalecer y purificar el sistema nervioso, especialmente la médula espinal y la cadena de ganglios, que corresponden a las rutas de circulación del *prana* en el cuerpo sutil. Las diferentes *asanas* estiran y tonifican de forma sistemática todos los nervios periféricos, ayudando a reforzarlos y a estabilizar la transmisión neuroquímica. Además, tonifican el sistema nervioso simpático y el parasimpático, que actúan en oposición recíproca para regular las funciones voluntarias e involuntarias. Las señales activas provenientes de los nervios simpáticos estimulan nuestra respuesta ante situaciones de necesidad o de emergencia, particularmente la reacción de «lucha o huida», característica de las situaciones de estrés, al mismo tiempo que inhiben las funciones controladas por el sistema parasimpático, tales como la secreción de saliva y de jugos gástricos y la normalización del pulso y de la respiración. Además, las *asanas* masajean y estimulan todas las glándulas endocrinas.

Si tenemos un sistema nervioso y endocrino sanos, el cuerpo y la mente responderán positivamente ante exigencias o amenazas y volverán con rapidez a su funcionamiento normal. Pero si el sistema nervioso y los niveles hormonales se desequilibran, si están enviando continuamente mensajes de emergencia y mostrando escasa tolerancia al estrés, entonces el resultado será agotamiento, hipertensión, angustia, depresión y trastornos nerviosos. Y si el funcionamiento de las glándulas vitales se encuentra deprimido, es posible que el metabolismo del cuerpo también se desequilibre y provoque obesidad, problemas menstruales y, en última instancia, enfermedades graves.

La investigación demuestra que los ejercicios yóguicos queman sólo 0,8 calorías por minuto, frente a las 0,9 a 1,0 calorías que consume un sujeto en reposo, y hasta 14 calorías por minuto en otros tipos de ejercicios. La práctica de las *asanas* controla eficazmente la hipertensión y la angustia, restablece la resistencia al estrés, corrige el metabolismo y asegura una sana transmisión nerviosa. Por su suavidad, los ejercicios yóguicos pueden ser practicados por cualquiera, incluso en caso de enfermedad; sus saludables propiedades están al alcance de todos.



La tiroides y la postura sobre los hombros

Hay personas que parecen bolas de fuego por su energía, y que son capaces de comer lo que quieran sin aumentar de peso, en tanto que otras necesitan un ritmo más lento y engordan con facilidad. Esas diferencias se deben en buena medida a la tiroides, una glándula que se encuentra en el cuello. Si su actividad es escasa, todos los ritmos del cuerpo se hacen más lentos: uno se siente adormilado y con frío, no puede pensar con rapidez, pierde el apetito, pero aun así sigue aumentando de peso. Si la tiroides funciona en exceso, el sujeto quema energía, tiende a bajar de peso y es posible que se muestre excitable y nervioso. Una tiroides sana es fundamental para el bienestar.

En la postura sobre los hombros, la concentración y la circulación se dirigen enteramente hacia esta glándula, que resulta masajeada y estimulada, con lo cual se restablece un metabolismo sano.

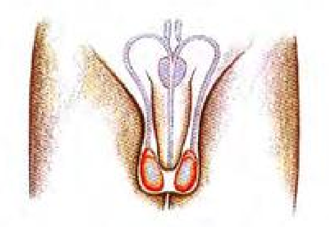
Las glándulas

Todas las intrincadas funciones vitales de la química corporal están reguladas por las glándulas de secreción interna, o endocrinas, que envían sus mensajeros químicos directamente al torrente sanguíneo. De manera parecida a la posición de los músculos en el sistema esquelético, el sistema endocrino actúa rigiéndose por un principio de equilibrio: una hormona estimula un conjunto de respuestas, otra las inhibe, y todas actúan en conjunto en una completa relación recíproca y con el sistema nervioso simpático, bajo el control de la pituitaria y, en última instancia, del cerebro y de la mente. El sistema endocrino actúa como mediador en la íntima relación de cuerpo y mente; emociones tales como el miedo o la cólera, el amor o la pena, reflejan la actividad hormonal a la vez que influyen sobre ella. Un shock grave o una tragedia trastornan todo el sistema, y pueden ser causa de enfermedad. El yoga es capaz de restablecer el equilibrio del sistema antes de que se produzcan daños a largo plazo.



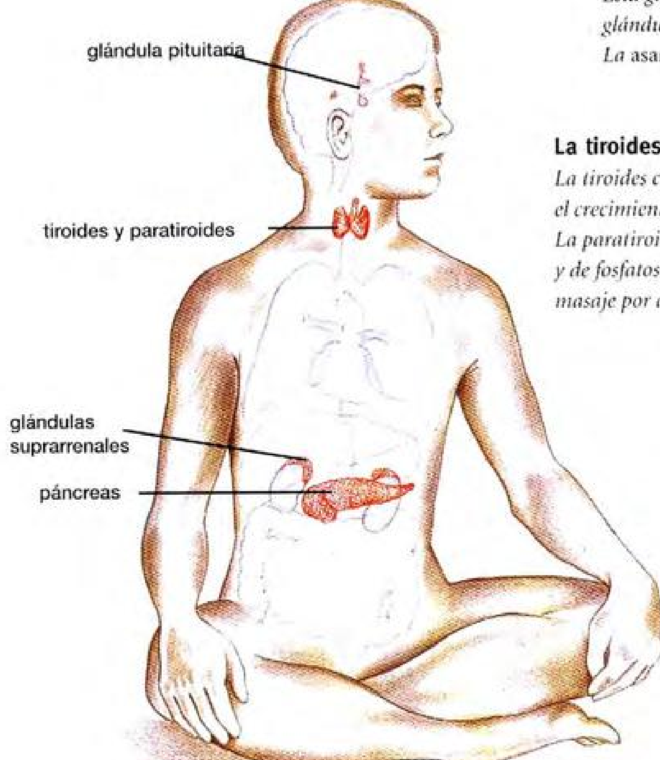
Las hormonas sexuales femeninas

Los ovarios son la principal fuente de estrógeno, la hormona que regula el ciclo menstrual, el embarazo y la lactancia, como también la apariencia física y la sexualidad de la mujer. Las flexiones hacia delante y hacia atrás masajean el útero y los ovarios; «la cobra» es especialmente útil en el caso de menstruaciones irregulares o dolorosas.



Las hormonas sexuales masculinas

Los testículos son la fuente principal de la hormona sexual masculina, la testosterona. La práctica regular de las asanas, *del* pranayama *y de la relajación mantiene el equilibrio hormonal masculino y ayuda a aliviar problemas y trastornos sexuales.*



La glándula pituitaria

Esta glándula maestra regula la secreción de todas las otras glándulas endocrinas y está directamente controlada por el cerebro. La asana *más beneficiosa para ella es la postura sobre la cabeza.*

La tiroides y la paratiroides

La tiroides controla la tasa de metabolismo basal, el crecimiento y los procesos celulares. La paratiroides controla la concentración de calcio y de fosfatos en la sangre. Ambas reciben un masaje por acción de la postura sobre los hombros.

El páncreas y las glándulas suprarrenales

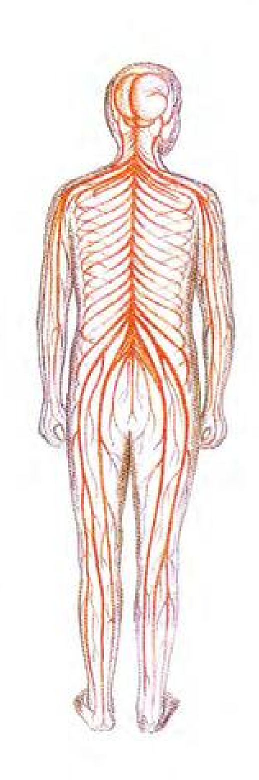
Las secreciones de estas glándulas son esenciales para la vida, y afectan grandemente al estado emocional y físico. El páncreas produce insulina para regular el azúcar en la sangre y resulta favorecido por «el pavo real», que masajea bazo y páncreas. La corteza suprarrenal produce las hormonas sexuales y una secreción vital, los corticoesteroides; la médula segrega adrenalina (que se libera también en las terminaciones de los nervios simpáticos), para preparar el cuerpo para la reacción de «lucha o huida». Las asanas, *la relajación y la meditación estabilizan las reacciones de estrés e inhiben la secreción de adrenalina.*

Los nervios

Un sistema nervioso sano nos permite hacer frente a todos los acontecimientos de la vida con calma y adaptabilidad. Mantiene todos los músculos, órganos y tejidos del cuerpo funcionando con plena eficacia, agudiza la percepción sensorial y crea en todo el organismo una sensación de vitalidad y energía. El sistema nervioso está constituido por grandes cantidades de células individuales, o neuronas, cada una de las cuales tiene un cuerpo celular del cual parten largas fibras que transmiten rápidas series de impulsos o señales nerviosas. Los nervios, que las *asanas* tonifican y estiran, están formados por haces de fibras. Al eliminar las toxinas de los tejidos, las asanas benefician la neurotransmisión en las terminaciones nerviosas y en las sinapsis que hay entre los nervios. Se ha demostrado que el yoga estabiliza la reacción del sistema nervioso ante el estrés, haciendo desaparecer la tensión muscular constante producida por las repetidas señales de alerta provenientes del sistema nervioso y calmando los síntomas involuntarios de amenaza (aceleración de los latidos cardíacos, sudores, angustia) generados por el sistema nervioso simpático.

El sistema nervioso periférico

Los nervios espinales salen de la médula espinal a pares, a uno y otro lado de cada segmento, y se ramifican finalmente para formar el sistema periférico. Las fibras motoras (eferentes) llevan instrucciones a todos los músculos, en tanto que las sensoriales (aferentes) aportan información proveniente de todos los receptores. El sistema nervioso autónomo (simpático/parasimpático), que rige las funciones involuntarias, se origina también en la columna: las fibras nerviosas simpáticas son portadoras de ganglios (centros de control) importantes, que resultan tonificados por los estiramientos de columna. Los yoguis son capaces de influir voluntariamente sobre el sistema nervioso simpático.



El sistema nervioso central

El sistema nervioso central constituye la central eléctrica y el centro de comunicaciones del cuerpo. Profundamente arraigados en la médula, los nervios espinales salen de la columna para abastecer la totalidad del sistema. Dentro de la médula tiene lugar una intercomunicación incesante, y los impulsos recorren rápidamente y en ambos sentido (hacia y desde el cerebro) las fibras sensoriales y motoras. Las asanas actúan enérgicamente sobre todas las partes del la columna vertebral, tonificando las raíces nerviosas y liberando los nervios de cualquier presión que pudieran sufrir en los puntos donde emergen al exterior desde la columna vertebral.

Glosario de términos sánscritos

A

Agni sara *un kriya destinado a masajear los órganos digestivos; agni significa «fuego»*
Ahimsa *no violencia; un yama*
Ajna chakra *el sexto chakra, entre las cejas*
Akarna dhanurasana *el arquero*
Anahata chakra *el cuarto chakra, el del corazón*
Ananda *beatitud*
Anjaneyasana *la luna creciente; las aberturas de piernas*
Anuloma viloma *pranayama que alterna las fosas nasales*
Apana *el aliento que desciende; una manifestación del prana*
Ardha matsyendrasana *la media torsión de columna*
Ardha padmasana *el medio loto*
Asana *postura (literalmente, «asiento»)*
Ashram *una ermita*
Atman *el Sí Mismo, el Alma, el Espíritu*

B

Bandha traba *o contracción muscular para controlar la circulación del prana*
Bandha padmasana *el loto ligado*
Basti *un kriya destinado a la irrigación de la parte final del colon*
Bhakti yoga *la senda yóguica de la devoción*
Bhastrika *una variedad rápida de pranayama; la respiración del fuelle*
Bhujangasana *la cobra*
Bija mantra *seminal, o letra sánscrita, que denota el poder de una deidad o de un elemento*
Brahma *en la Trinidad hindú, el Creador*
Brahman *lo Absoluto*
Brahmari *una variedad de pranayama; la respiración «canturreante»*

C

Chakra *cada uno de los siete centros de energía pránica*
Chakrasana *la rueda*
Chin mudra *un mudra de la mano, que pone en contacto el pulgar y el índice*

D

Dhanurasana *el arco*
Dharana *concentración*
Dhauti *un kriya destinado a la limpieza del estómago, tragando una gasa*
Dhyana *meditación*

G

Garbhasana *el feto*
Garuda asana *el águila*
Guna *cada una de las tres cualidades que constituyen la totalidad del universo manifiesto, o Prakriti*
Guru *un maestro; literalmente, «el que disipa la oscuridad»*

H

Halasana *el arado*
Hatha yoga *rama práctica del raja yoga, que incluye las asanas, el pranayama y los kriyas; hatha significa «sol y luna»*

I

Ida *uno de los nadis principales, que fluye a través de la fosa nasal izquierda*

J

Jalandhara bandha *el cierre del mentón*
Janu sirasana *la postura de la cabeza a las rodillas*
Japa *la repetición de un mantra*
Jiva *el alma individual*
Jnana yoga *la senda yóguica del conocimiento*

K

Kakasana *el cuervo*
Kapalabhati *un kriya y pranayama que limpia el sistema respiratorio*
Kapotha asana *la paloma*
Karma *la ley de causa y efecto; literalmente, «acción»*
Karma yoga *la senda yóguica del servicio desinteresado*
Krishna *una encarnación de Vishnu*
Kriya *una práctica de purificación*
Kukutasana *el gallo*
Kundalini *la energía espiritual potencial*
Kunjar kriya *un kriya destinado a limpiar el estómago*
Kurmasana *la tortuga*

M

Mala *una sarta de cuentas, usada en la práctica del japa*
Manas *la mente*
Manipura chakra *el tercer chakra, el del plexo solar*
Mantra *una sílaba, palabra o frase sagrada, que se usa en la meditación*
Matsyasana *el pez*
Matsyendrasana *la torsión de columna*
Maya *ilusión*
Mayurasana *el pavo real*
Meru *la cuenta mayor de una mala*
Mula bandha *el cierre del ano*
Mudra *postura destinada a controlar el prana*
Muladhara chakra *el primer chakra, en la base de la columna*

N

Nadi *canal nervioso*
Natarajasana *la postura del Señor Nataraja*
Nauli *un kriya que masajea los órganos abdominales*
Nirguna *un tipo de meditación; literalmente, «sin cualidades»*
Niyama *una de las cinco observancias*

O

OM *el mantra original*
Oordhwapadmasana *la postura sobre la cabeza en loto*

P

Pada hasthasana *la postura de la cabeza a los pies; postura de las manos a los pies*
Padangusthasana *la postura de puntillas*
Padmasana *el loto*
Paschimothanasana *la flexión hacia delante*
Pingala *uno de los nadis principales, que fluye a través de la fosa nasal derecha*

Purna supta vajrasana *el diamante*
Prakriti *la naturaleza, el universo manifiesto*
Prana *la energía vital, la fuerza de la vida*
Pranayama *la regulación del aliento; un ejercicio respiratorio*
Pratyahara *el retraimiento de los sentidos*
Purusha *el espíritu*

R

Raja yoga *la senda yóguica de la meditación*
Rajas *el guna de la actividad*

S

Saguna *un tipo de meditación; literalmente «con cualidades»*
Sahasrara chakra *el séptimo y más alto de los chakras, situado en la coronilla*
Salabhasana *el saltamontes*
Samadhi *la supraconciencia*
Samanu *una variedad de pranayama que limpia los nadis*
Sarvangasana *la postura sobre los hombros*
Satchitananda *existencia, conciencia y bienaventuranza*
Sattva *el guna de la pureza*
Sethu bandhasana *el puente*
Shakti *el principio femenino activo*
Shanti *paz*
Shiva *en la Trinidad hindú, el Destructor; la fuerza pasiva masculina*
Simhasana *la postura del león*
Sirshasana *la postura sobre la cabeza*
Sithali, sitkari *variedades del pranayama que refrescan el cuerpo*
Sukhasana *la postura fácil*
Supta vajrasana *la postura de rodillas*
Surya *el sol*
Surya bheda *una variedad de pranayama que cura el cuerpo*
Surya namaskar *el «saludo al sol»*
Sushumna *el nadi principal, que fluye a través de la médula espinal*
Sutra *un aforismo; literalmente «hilo»*
Swadhishthana chakra *el segundo chakra, el de los genitales*
Swami *monte*

T

Tamas *el guna de la inercia*
Tratak *contemplación continuada; un kriya y una técnica de concentración*
Trikonasana *el triángulo*

U

Uddiyana bandha *un cierre que lleva el diafragma hacia arriba*
Ujjayi *una variedad de pranayama*
Uthitha kurmasana *la tortuga en equilibrio*

V

Vatayanasana *la postura que libera los vientos*
Vatyanasana *la postura de un pie y una rodilla*
Vedanta *una escuela de filosofía; literalmente «el fin del conocimiento»*
Vedas *la autoridad suprema de todas las escrituras arias, revelada a los sabios durante la meditación*
Virasana *el guerrero*
Vishnu *en la Trinidad hindú, el Preservador*
Vishnu mudra *un mudra de la mano, que se usa en pranayama*
Vishuddha chakra *el quinto chakra, el de la garganta*
Vrikshasana *la postura sobre las manos*
Vrischikasana *el escorpión*

Y

Yama *una de las cinco restricciones*
Yantra *un diagrama geométrico que se usa en la meditación*
Yoga *la unión del alma individual con lo Absoluto*
Yogui, yoguini *alguien que practica el yoga*

Otros títulos de esta colección

Yoga y cocina
Centros de Yoga Sivananda Vedanta

Tu Feng Shui personal
Maestro Lam Kam Chuen

El poder curativo del chi
Maestro Lam Kam Chuen

Reflejoterapia en casa
Ann Gillanders

Tu plan depurativo
Jane Alexander

Lecturas recomendadas

El libro del Yoga. Alianza Editorial

Meditación y mantras. Alianza Editorial

Yoga, mente y cuerpo. Editorial Vergara

Yoga, una guía para su práctica. Editorial Plaza Janés

Relajación y bienestar con el yoga. Integral

Yoga para empezar el día. Integral

Index

Sivananda Yoga Vedanta Centres

Ashrams

Sivananda Ashram Yoga Camp HQ
8th Avenue, VAL MORIN
QUE J0T 2R0, CANADA
Tel: (819) 322-3226

Sivananda Yoga Ranch Colony
Route 1, Box 228A, WOODBOURNE
NEW YORK, N.Y. 12788
Tel: (914) 434-9242

Sivananda Ashram Yoga Retreat
P.O. Box N7750, NASSAU
BAHAMAS
Tel: (809) 363-2902

Sivananda Yoga Dhanvanthari
Ashram, P.O. Neyyar Dam
Trivandrum Dt., KERALA STATE
INDIA 695 776
Tel: (472) 54493

Sivananda Ashram Yoga Farm
Vrindavan, P.O. Box 795
GRASS VALLEY, CALIFORNIA
CA 95945
Tel: (916) 272-9322

Centres

AUSTRIA
Sivananda Yoga Zentrum
Rechte Wienzeile 29-3-9
VIENNA
Tel: (01) 56-34-53

CANADA
Sivananda Yoga Vedanta Center
5178 St Lawrence Blvd.
MONTREAL, QUE H2T 1R8
Tel: (514) 279-3545

Sivananda Yoga Vedanta Center
77 Harbord Street, TORONTO
ONT M5S 1G4
Tel: (416) 966-9642

FRANCE
Centre de Yoga Sivananda
123 Boul. Sebastopol
PARIS 75002
Tel: (01) 4026-7749

GERMANY
Sivananda Yoga Zentrum
Steinheilstr. 1, 8 MUNICH 2
Tel: (089) 52-44-76

Sivananda Yoga Zentrum
Heilbronnerstr. 21
1000 BERLIN 30
Tel: (030) 211-5865

INDIA
Sivananda Yoga Vedanta Centre
37/1929, West Fort, Airport Road
Trivandrum, KERALA 695023
Tel: (471) 75776

Sivananda Yoga Vedanta Centre
2 Ranjit Road, Kotturpuram
MADRAS 85
Tel: (044) 418-431

ISRAEL
Sivananda Yoga Vedanta Centre
11 Ein Ha Kareh
TEL AVIV 66028
Tel: 370-811

SPAIN
Centro de Yoga Sivananda
C/Juan Bravo 62, 7A, MADRID 6
(01) 402-7467

Centro de Yoga de Vigo
Progreso 22-3, VIGO
(89) 227-7321

SWITZERLAND
Centre de Yoga Sivananda
1 Rue de Monoteries, GENEVA
Tel: (22) 28-03-28

URUGUAY
Asociacion de Yoga Sivananda
Acevedo Diaz 1525, 1
MONTEVIDEO
Tel: 416-685

UNITED KINGDOM
Sivananda Yoga Vedanta Centre
51 Felsham Road, LONDON
SW15 1AZ
Tel: (081) 780-0160

UNITED STATES
Sivananda Yoga Vedanta Center
243 West 24th Street, NEW YORK
NY 10011
Tel: (212) 255-4560

Sivananda Yoga Vedanta Center
1246 Bryn Mawr, CHICAGO
ILL 60660
Tel: (312) 878-7771

Sivananda Yoga Acres
Rt. 4, Box 112, FORT PIERCE
FLORIDA, FLA 33450
Tel: (305) 465-9976

Sivananda Yoga Vedanta Center
1600 Sawtelle Blvd., # 14
LOS ANGELES
CALIFORNIA, CA 90025
Tel: (213) 478-0202

Authors' Acknowledgements

"Thy right is to work only; but never with its fruits; let not the fruit of action be thy motive, nor let thy attachment be to inaction."
Bhagavad Gita

We should like to thank:
Lucy, who was able to capture an idea, and through her sensitivity, to put magic into the words.
Fausto, who through his perception, was able to recreate the feeling of an asana in colours and capture it on film.
Joss, Chris, Ros, Tony and Dave, who through their combined patience and skill helped to spread the idea.
Hari Markman who gently spread his asanajai.
Mahadev for his selflessness.
Hamsa Patel, Surya Joplin-Waters, and Ben Chissick for spreading their widsom of age.
Sujata Mintz, our Divine Mother.
All the other aspiring Hatha Yogis: Barbara, Parameshwari, Parvati, Chandra, Prem, Cye, Nataraj, Omkar, Danny, Amari, Demian, Zoe and Scott.
Sandra Simmons for your kindness.
Surya Kumari for sharing your knowledge.
Harold Elvin for general advice.
Swami Padmapadananda, Gauri Shankar, Omkar Mintz, and Mark Le Fanu for their expertise.
Dr J.T. Vyas MS, FICS, Dr H. Kulmar MRCP and P. Bardaji MB, NDDO for their medical advice.
Rose, Esther, Bernie and Fred for their patience.
Kanti Devi and Yashoda who gave love where and when it was needed most.
Max, Giorgio, Armando and to Sivadas and the many other nameless Karma Yogis who through their selfless service helped to bring you this idea.

OM TAT SAT

Publisher's Acknowledgments

Gaia would like to extend special thanks to:
Swami Vishnu Devananda for his help and support; Lucy, Fausto, Narayani, Giris, Hari, and the staff of the Sivananda Yoga organization who made the book possible; the illustrators for their skill and hard work; Michael Burman; Peter Carroll; Raj Patel; and the following organizations: E. Gandolfi Ltd, 150 Marylebone High Street, London, W.1 for leotards and tights; Yoga for Health Foundation, Ickwell Bury, Biggleswade, Beds. for yoga mats; Barker's of Kensington; and Pot Pourri.

Illustrators

Lindsay Blow
Felicity Edholm
Elaine Keenan
Tony Kerins
Tony Lodge
Gary Marsh
Sheilagh Noble
Rodney Shackle
David Whelan

Illustration Style

Sheilagh Noble
Rodney Shackle

Typesetting by:

Bookworm Typesetting, Manchester

Reproduction by:

F.E. Burman Ltd., London

Picture Credits

British Museum:
Yogi practising nyasa, p.68
Cliché Musées Nationaux:
Yogi with disciple, p.176
(photo Documentation Photographique de la Réunion des Musées Nationaux)
Mary Evans Picture Library:
Yogi with pet peacock, p.17
A.F. Kersting (photo):
Wheel from the temple of Surya,
Konarak, Orissa, p.18
Ajit Mookerjee:
Statuette of a yogi, p.13
(photo Oriental Museum, Durham)
Ajit Mookerjee:
Subtle body of the yogi, p.81
(photo Thames and Hudson)
Musée Guimet:
Fasting Buddha, p.87
(photo Giraudon)
Harry Oldfield:
Kirlian photograph, p.12
Anne & Bury Peerless (photo):
Siva as a Mahayogi, p.14
Enlightened Buddha, p.87
Sivananda Yoga Life (photo):
H.H. Sri Swami Sivananda, p.20
Victoria & Albert Museum:
The Sage and the King, p.15
(photo Michael Holford)



EL NUEVO LIBRO DEL YOGA



La guía más completa para la práctica del yoga, que abarca todos los aspectos de esta milenaria disciplina, con claras instrucciones e ilustraciones paso a paso. Indicada tanto para principiantes como para expertos.



Consigue un cuerpo firme y en forma.

–

Mejora tu salud y bienestar.



–

Elimina el estrés y la tensión.

–

Aumenta tu capacidad de concentración.

–

Indicado para personas de cualquier edad.



El nuevo libro del yoga ha sido elaborado siguiendo las enseñanzas del Swami Vishnu-devananda, pionero en Occidente de la práctica del yoga y fundador de los Centros de Yoga Sivananda Vedanta, máximas autoridades en hatha y raja yoga.



ISBN 84-7901-499-7

